



## Espagueti con pollo

**Sirve:** 4 porciones

Este colorido plato que lleva, verduras, grano integral, proteínas y lácteos es un favorito de la multitud. Sírvalo con frutas frescas, congeladas o secas para una comida que contiene todos los grupos alimenticios.

### Ingredientes

aceite vegetal en aerosol

**4 onzas** espagueti, integral, crudo

**1 cucharadita** aceite de oliva

**1** pimiento rojo, mediano (en rodajas finas)

**1** pimiento verde, mediano (en rodajas finas)

**1** cebolla, mediana (picada)

**2 tazas** pechuga de pollo, sin piel y cortada en cubos (cocida sin sal, alrededor de 8 onzas)

**1 lata** tomates, cortados en cubos, sin sal, sin escurrir (14,5 onzas)

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>354</b>
<b>Grasa total</b>	<b>8 g</b>
Grasa saturada	3 g
Colesterol	69 mg
<b>Sodio</b>	<b>718 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>39 g</b>
Fibra dietética	7 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>33 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	188 mg
Hierro	3 mg
Potasio	780 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

<span style="color: green;">■</span> Vegetales	1 taza
<span style="color: orange;">■</span> Granos	1 1/2 onzas
<span style="color: purple;">■</span> Alimentos que contienen proteínas	2 1/2 onzas
<span style="color: blue;">■</span> Lácteo	1/4 taza

**1 lata** sopa de crema de pollo, condensada, baja en grasa, reducida en sodio (10,75 onzas)

**1/2 taza** queso cheddar, bajo en grasa, rallado

**1/4 taza** queso Parmesano (en tiras o rallado)

**1/4 cucharadita** pimienta

## Preparación

1. Precaliente el horno a 350 °F. Rocíe ligeramente un molde para hornear cuadrado de 8 pulgadas con aceite vegetal en aerosol.
2. Prepare el espagueti siguiendo las instrucciones del paquete, excepto lo relativo a la sal y el aceite. Escurra en un colador.
3. Mientras tanto, en una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio, moviendo la sartén hasta cubrir totalmente el fondo. Cocine los pimientos y la cebolla durante 4 o 5 minutos, o hasta que estén tiernos, revolviendo ocasionalmente.
4. Vierta en un tazón grande. Agregue los demás ingredientes, excepto el espagueti. Vierta en un molde.
5. Cúbralo y hornee durante 20 minutos. Hornee, destapado durante 10 minutos o hasta que la mezcla se caliente y esté ligeramente dorada en la parte superior.

## Notas

Power to End Stroke: 46 Healthy Soul Food Recipes Cookbook, p. 42