

Pasta con pollo, frijoles y verduras

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1 **paquete** pasta, integral (16 onzas)
- 1 **cucharada** aceite vegetal
- 1/2 **cebolla**, picada
- 3 **clavos** dientes de ajo, picados
- 2 **tazas** cubitos de pollo cocido (o 1 manojo de acelgas)
- 6 **tazas** espinaca, picada (o 3 salchichas de pollo, picadas)
- 1 **lata** frijoles blancos, enjuagados y escurridos (15,5 onzas, también puede usarse otras variedades de frijoles blancos)
- 2 **tazas** caldo de pollo, bajo en sodio (o caldo de verduras)
- 1 **cucharadita** aderezo italiano
sal y pimienta (opcional, al gusto)
- 1/2 **taza** queso parmesano, rallado (opcional)

Preparación

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete y escurra.
2. Añada el aceite vegetal y la cebolla en una sartén grande a fuego medio.
3. Cocine durante 5 minutos, añada el ajo y cocine durante 1 minuto más.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	440
Grasa total	6 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	40 mg
Sodio	280 mg
Total de Carbohidrato	70 g
Fibra dietética	10 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	33 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

4. Agregue el pollo picado y cocine hasta que esté caliente.
5. Añada espinacas (o acelgas), frijoles, caldo de pollo o verduras y especias.
6. Incorpore la pasta cocida y revuelva para mezclar.
7. Cocine durante 5 minutos, hasta que la pasta esté caliente.
8. Añada sal y pimienta al gusto (opcional) y decore con queso parmesano antes de servir (opcional).

University of Maryland Extension.Eat Smart. Be Fit. Recipes.