

Pollo Alfredo con un Giro

Tiempo de preparación : 15 minutos

Tiempo de Cocción: 15 minutos

Sirve: 6 Servings

Esta rica y cremosa receta le da al pollo Alfredo común un giro saludable, combinando crema mitad & mitad “half & half” libre de grasa con sopa enlatada de crema de pollo y pasta rotini integral.



Ingredientes

- 2 1/2 tazas** pasta rotini integral, seca (10 oz)
- 2 latas** crema de pollo baja en grasa con sodio reducido (dos latas 10 3/4 oz)
- 1 1/3 tazas** crema “half and half” sin grasa
- 1/4 cucharadita** pimienta blanca
- 1/8 cucharadita** ajo en polvo
- 1/3 taza** queso Parmesano rallado
- 3 tazas** pollo cocido cortado en cubos, pedazos de 1/2” (12 oz)

Preparación

1. En una olla grande, ponga a hervir 2 cuartos de galón de agua. Gradualmente agregue la pasta y vuelva a hervir. Cocínela destapada por aproximadamente 8 a 10 minutos o hasta que ablande. No la cocine más del tiempo. Escúrrala bien.
2. Mezcle la sopa, la crema “half and half”, pimienta, ajo en polvo, queso parmesano, y el pollo en una olla grande. Cocínelo por 5 minutos a fuego medio, revuélvala constantemente. Calentar a 165 °F o más alto por lo menos 15 segundos.
3. Combine la pasta y la salsa justo antes de servir.

Sírvalo caliente.

Notas

Nuestra Historia

Localizada en el suroeste de Ohio la Escuela Secundaria Van Buren es un miembro orgulloso de la Familia de Escuelas de la Ciudad de Kettering. De las nueve recetas elaboradas para probar, dos fueron introducidas a la Competencia de Recetas Para Niños Saludables, y el Pollo Alfredo con un giro ¡demostró ser una receta ganadora!

Esta receta baja en grasas y calorías usando crema tipo “half and half” sin grasa, y aumenta el contenido de fibra incorporando granos enteros. La pasta integral rotini son utilizados para remplazar pasta tradicional fettuccini. Estos ‘giros’ hacen esta receta una alternativa saludable al clásico pollo Alfredo. Sirva una porción con un acompañante de vegetales refrescantes para darles a sus hijos una comida que seguramente ¡los complacerá!

Escuela secundaria Van Buren

Kettering, Ohio

Miembros del equipo de la escuela

Profesional de Nutrición Escolar: Louise Easterly, LD, SNS

Chef: Rachel Tilford

Miembros de la Comunidad: Mary Kozarec (Enfermera Escolar)

Estudiantes : Graham B., Jonathan A., Shawnrica W., and Savannah S.

Nota: Mantenga la pasta y la salsa separadas hasta la hora de servir. La salsa se espesara al dejarla reposar.

