

Pasta con Pollo al Limn Picante

Makes: 4 Servings

Este plato de pasta cremosa con un toque de limón sin duda será un favorito de la familia. Lleno con pollo y cubierto con almendras crujientes, se puede hornear y estar listo para servir cualquier noche de la semana.

Ingredients

8 ounces espagueti integral, no cocido
1 tablespoon margarina
1 tablespoon aceite de oliva
1 1/4 pounds pechuga de pollo sin piel y deshuesada, cortada en trozos de 3/4 pulgada
5 cebollas verdes en rodajas
1 clove ajo grande picado finamente
1/4 cup harina de uso múltiple
1/4 teaspoon sal
1/8 teaspoon pimienta negra
1/8 teaspoon pimienta de cayena
1 1/3 cups caldo de pollo
2/3 cup leche descremada
2 teaspoons mostaza preparada
1/4 cup taza jugo de limón recién exprimido
 Para la cobertura:
1/4 cup almendras picadas
2 tablespoons cebolletas o cebollinos picados
1/4 teaspoon pimentón (opcional)

Directions

1. Mezcle la harina, la sal, la pimienta negra y la pimienta de cayena en una cacerola. Añada poco a poco el caldo



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	540	
Total Fat	15 g	23%
Protein	35 g	
Carbohydrates	56 g	19%
Dietary Fiber	8.5 g	34%
Saturated Fat	2.9 g	15%
Sodium	324 mg	14%

MyPlate Food Groups

Vegetables	1/4 cup
Grains	3 ounces
Protein Foods	3 ounces
Dairy	1/4 cup

de pollo y la leche descremada, revolviendo con un batidor de alambre hasta que esté suave.

2. Cocine a fuego medio, revolviendo constantemente hasta que espese. Añada la mostaza y el jugo de limón. Deje que se enfríe.

3. Caliente la margarina y el aceite en una sartén. Añada los trozos de pollo, la cebolla verde y el ajo. Sofría hasta que el pollo esté firme y bien cocido, aproximadamente 10 minutos.

4. Prepare la pasta según las instrucciones del empaque y escurra. Combine la salsa, el pollo y la mezcla de pasta.

5. Ponga en una cazuela de 2 1/2 cuartos de galón. Espolvoree con las almendras, el cebollino picado y el pimentón (si lo usa).

6. Hornee a 375 ° por 10 minutos o hasta que se caliente.

Notes

Sugerencias para servir: Sirva con brócoli al vapor, leche descremada y rodajas de manzana.

El "Grain Chain", un grupo de los socios MyPlate National Strategic Partners comprometidos a promover y apoyar los granos, ofrecen una serie de recetas con cereales integrales. Los miembros incluyen el American Bakers Association, Wheat Food Council, Grains Food Foundation, National Pasta Association, USA Rice Federation, General Mills y Kellogg's.