Pasta con Pavo y Chicharos

Makes: 8 Servings

Si le encanta la pasta, esta es otra manera de disfrutarlo. Recomendación: utilice la carne magra del pavo rostizado en vez de utilizar para el almuerzo embutidos de la tienda con más grasa, como una Bolonia o salame.

Ingredients

3 cups de macarrones, seco
1 tablespoon de aceite vegetal
1 cebolla, cortada
1 cup de pavo rostizado, cortado
1 can de chicharos, escurridos (aproximadamente 15 onzas)
2 tablespoons de queso parmesano

Directions

1. Cocine los macarrones de acuerdo a las direcciones del paquete.
2. En un sartén de tamaño mediano, cocine la cebolla en el aceite hasta que se convierta en blanda. Añada el pavo y los chicharos y cocine hasta que se calienten, aproximadamente por 5 a 7 minutos.
3. Eche el pavo y los chicharos con los macarrones cocidos y espolvoree el queso parmesano.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**260**	
Total Fat	5 g	
Protein	13 g	
Carbohydrates	39 g	
Dietary Fiber	4 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	129 mg	