

# La Comida de Mario

## Pasta y Pollo

**Makes:** 12 or 48 servings

12 Servings      48 Servings

Ingredients	12 Servings		48 Servings	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Pasta integral, rotini		2 tazas		8 tazas
Aceite de oliva		1 1/2 Cda		6 Cdas
Tomates cereza,, en rodajas		1 tza		4 tazas
Espárragos, cortados		1 1/2 tza		6 tazas
Cebollas, picadas		1/2 tza		2 tazas
Perejil		1/2 Cda		2 Cdas
Albahaca		1/2 Cda		2 Cdas
Queso parmesano, rallado		1/4 tza		1 tza
Pollo deshuesado, sin piel, cortado en cubos	1 1/2 lb		6 lb	
Aceite antiadherente en aerosol		Lo necesario		Lo necesario

### Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>258</b>	
Total Fat	5 g	
Protein	24 g	
Carbohydrates	30 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	209 mg	

### Directions

1. Rocíe una sartén grande con aceite antiadherente en aerosol. Agregue los vegetales y las especies.
2. Cocine a fuego medio-alto alrededor de 5 minutos.
3. Retire los vegetales y agregue el pollo. Cocine alrededor de 3 minutos en cada lado, o por más tiempo dependiendo del grosor de las pechugas de pollo.
4. En una olla aparte, cocine los fideos de pasta según las instrucciones.
5. Combine la pasta y los vegetales.
6. Rocíe con el aceite de oliva y una cantidad pequeña de queso parmesano rallado.
7. Sirva ½ taza de la mezcla de vegetales y pasta, y agregue 2 cucharadas de cubos de pollo encima.

## Notes

Sugerencia para servir:

Este plato también puede prepararse con frijoles o pechugas de pavo. También puede ser usado como bocadillo y servido con más vegetales o sin el pollo.