Pasta Saltadora

Makes: 14 or 56 servings

	14 Servings		56 Servings	
Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Pollo deshuesado, sin piel, picado	2 lbs		8 lbs	
Pasta, granos enteros		2 1/2 tzas		10 tzas
Brócoli, congelado, picado		1 1/2 tzas		6 tzas
Tomates picados		2 tzas		8 tzas
Pimienta negra		2 Cdas		1/2 tza
ajo		2 Cdas		1/2 tza
Jugo de limón		1 limón		4 limones
Orégano, molido		2 Cdas		1/2 tza
Aceite de oliva		2 Cdas		1/2 tza

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	244	
Total Fat	5 g	
Protein	25 g	
Carbohydrates	26 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	205 mg	

Directions

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escúrrala.
2. Caliente el aceite a fuego medio en una sartén.
3. Corte el pollo en trozos pequeños.
4. Añada las especias y el jugo de limón al aceite.
5. Agregue el pollo y cocínelo hasta que ya no este rosado por dentro.
6. Añada las verduras al pollo y cocínelas hasta que estén blandas.
7. Agregue la mezcla de vegetal y pollo a la pasta.

Notes

Consejos de Servir:
Este plato puede prepararse también con vegetales mixtos enlatados o congelados. Elija diferentes tipos de pasta para hacer el plato atractivo para los niños.