



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	623 Kcal
Proteínas:	43.5 g
Grasa Total:	22.2 g
Colesterol:	146 mg
H. de Carbono:	60.9 g
Fibra Dietética:	4 g
Sodio:	548 mg

PASTAS BASILICAS CON POLLO ORIENTAL

Ingredientes

- 1 Paquete de fideos capellini
- 1 Tableta de caldo de verduras MAGGI® EQUILIVE®
- 1 Paquete de albahaca
- 1 Tarro grande de crema NESTLÉ®
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta recién molida a gusto
- 3 Supremas de pollo (pechugas deshuesadas)
- 1 Cucharada de ralladura de limón
- 2 Cucharadas de cilantro cortado finamente
- 1 Cucharadita de orégano
- ¼ Taza de jugo de limón
- 3 Cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 1 Paquete de tomates cherry
- 80 g de queso parmesano recién rallado

Preparación

1.- Cocina los capellini en una olla con abundante agua caliente y el caldo de verduras MAGGI® EQUILIVE®, revuelve de vez en cuando para que no se peguen. Mientras junta en el jarro de una mini pimer la crema NESTLÉ® con las hojas de albahaca y un toque de aceite de oliva, muele a velocidad alta hasta conseguir una crema de color verde. Una vez listas las pastas, agrega la crema de albahaca y remueve. Si vez que están un tanto secas, agrega leche SVELTY®.

2.- Aparte, corta las supremas de ave a lo largo para obtener delgadas láminas. Luego, calienta un toque de aceite de oliva en una sartén y acomoda las láminas de pollo, una vez que estén doradas por la parte de abajo, desprende con cuidado y agrega la ralladura de limón con el cilantro y el orégano. Vierte el jugo de limón con la salsa de soya y cocina durante unos minutos hasta cocer el pollo completamente.

3.- En la misma sartén, agrega un toque de aceite de oliva y saltea los tomates cherry, condiméntalos con sal y pimienta, cocina durante unos minutos hasta cocerlos. Una vez todo listo, deja un poco de las pastas en un plato, arriba coloca las láminas de pollo cortadas diagonalmente y decora con queso parmesano recién rallado más los tomates cherry. Lleva a la mesa y disfruta de inmediato.

