

MIXTURA DE PASTAS CON VERDURAS ATOMATADAS



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	461 Kcal
Proteínas:	21.2 g
Grasa Total:	8.7 g
Colesterol:	17 mg
H. de Carbono:	74.8 g
Fibra Dietética:	7,4 g
Sodio:	219 mg

Ingredientes

- 1 Paquete de pastas spaghetti crudos (400 g)
- 1 Salsa TUCO® pollo MAGGI®
- 2 Cuchadas de aceite de oliva
- 1 Pechuga de pollo cortada en cubos pequeños
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- 1 Zanahoria cortada en delgadas tiritas
- 1 Puerro cortado finamente
- 1 Pimentón rojo cortado en tiritas
- 1 Zapallo italiano cortado en delgadas tiritas
- 1 Bandeja de dientes de dragón
- 3 Cucharadas de sésamo tostado

Preparación

1.- Cocina las pastas en abundante agua caliente con un toque de sal y hojas de laurel según las indicaciones del envase. Una vez listas, escúrrelas y devuélvelas a la olla. Agrega la Salsa TUCO® pollo MAGGI®, remueve para integrar bien y deja reposar tapado mientras avanzas con el siguiente paso de la receta.

2.- Aparte, calienta el aceite de oliva en una sartén y añade el pollo con el ajo cortado finamente, dora el pollo por todos lados y luego agrega a la sartén la zanahoria, cocina durante unos segundos removiendo de vez en cuando hasta ablandarla. Continúa con el puerro y el pimentón rojo repitiendo el mismo procedimiento. Finaliza con el zapallo italiano y una vez que las verduras estén al dente agrega los dientes de dragón, saltea solo unos segundos, condimenta con sal y pimienta a gusto y retira del fuego.

3.- Sirve en platos las pastas con la salsa tuco maggi y cubre con el salteado. O bien, puedes mezclar todo y servir. Finalmente espolvorea el sésamo tostado y disfruta de tu preparación.



Nota

Puedes decorar con un toque de ciboulette cortado finamente, vendrá muy bien a esta receta.

