

Pollo con Salsa Alfredo y un Toque Diferente

6 porciones

Ingredientes:

- 2 1/2 tazas de pasta Rotini, integral, seca (10 oz)
- 2 latas de sopa cremosa de pollo baja en grasa y reducida en sodio (dos latas de 10 3/4 oz)
- 1 1/3 tazas de media crema (mitad leche, mitad crema) sin grasa
- 1/4 cucharadita de pimienta blanca molida
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 1/3 taza de queso parmesano rallado
- 3 tazas de pollo cortado en cubitos, trozos de 1/2 " (12 oz)



Preparación:

1. En una olla grande, ponga a hervir 2 litros de agua. Poco a poco agregue la pasta y vuelva a hervir. Cocine sin tapar unos 8-10 minutos o hasta que esté suave. No la cocine en exceso. Escúrrala bien.
2. Mezcle la sopa, la media crema, la pimienta, el ajo en polvo, el queso parmesano y el pollo en una olla grande. Cocine por 5 minutos a fuego medio, revolviendo frecuentemente. Caliente a 165 ° F o más durante al menos 15 segundos.
3. Combine los fideos y la salsa justo antes de servir. Sirva caliente.

Pollo con Salsa Alfredo y un Toque Diferente

6 porciones

Ingredientes:

- 2 1/2 tazas de pasta Rotini, integral, seca (10 oz)
- 2 latas de sopa cremosa de pollo baja en grasa y reducida en sodio (dos latas de 10 3/4 oz)
- 1 1/3 tazas de media crema (mitad leche, mitad crema) sin grasa
- 1/4 cucharadita de pimienta blanca molida
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 1/3 taza de queso parmesano rallado
- 3 tazas de pollo cortado en cubitos, trozos de 1/2 " (12 oz)



Preparación:

1. En una olla grande, ponga a hervir 2 litros de agua. Poco a poco agregue la pasta y vuelva a hervir. Cocine sin tapar unos 8-10 minutos o hasta que esté suave. No la cocine en exceso. Escúrrala bien.
2. Mezcle la sopa, la media crema, la pimienta, el ajo en polvo, el queso parmesano y el pollo en una olla grande. Cocine por 5 minutos a fuego medio, revolviendo frecuentemente. Caliente a 165 ° F o más durante al menos 15 segundos.
3. Combine los fideos y la salsa justo antes de servir. Sirva caliente.

Datos de Nutrición			
Tamaño por Ración 1 taza			
Raciones por Envase 6			
Cantidad por Ración 1 taza			
Contenido Calórico 370			
	% Valores Diarios *		
Grasa Total	7g		9%
Grasa Saturada	2g		10%
Acido Graso Trans	0g		
Colesterol	160mg		53%
Sodio	760mg		33%
Carbohidrato Total	45g		16%
Fibra Dietética	0g		0%
Azúcares	5g		
Proteínas	33g		
Vitamina D	0mcg	Potasio	1054mg
Calcio	128mg	Hierro	6mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Datos de Nutrición			
Tamaño por Ración 1 taza			
Raciones por Envase 6			
Cantidad por Ración 1 taza			
Contenido Calórico 370			
	% Valores Diarios *		
Grasa Total	7g		9%
Grasa Saturada	2g		10%
Acido Graso Trans	0g		
Colesterol	160mg		53%
Sodio	760mg		33%
Carbohidrato Total	45g		16%
Fibra Dietética	0g		0%
Azúcares	5g		
Proteínas	33g		
Vitamina D	0mcg	Potasio	1054mg
Calcio	128mg	Hierro	6mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.