Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Espaguetis con pollo

20min · 2 raciones · 615 kcal

Ingredientes

- **200gr** de espaguetis
- **1** pechuga de pollo troceada en trozos de 2cm
- **½** cebolla
- **3 dientes** de ajo
- **1** chorrito de vino blanco
- **300gr** de tomate natural triturado
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal

POR RACIÓN

Proteínas	**38 g**
Grasas	**12 g**
Hidratos	**86 g**
Fibra	**5,6 g**

Elaboración

1. En una cacerola poner abundante agua a hervir con un poco de sal y unas gotitas de aceite de oliva, añadir los espaguetis y dejar hasta que estén al dente, escurrir y reservar.
2. Cortar los ajos y la cebolla en brunoise, poner a pochar a fuego medio en una sartén con un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal.
3. Una vez pochado, añadir el pollo, sal, pimienta y dorar; cuando se haya dorado agregar el vino blanco, dejar reducir, añadir el tomate y cocinar a fuego lento.
4. Por último agregar los espaguetis, mezclar todo muy bien durante unos minutos y servir caliente.
5. Podemos ponerle un poquito de queso parmesano rallado por encima.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya