Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Pasta integral con pollo, verduras y salsa de soja y cacahuete

1 ración · 769 kcal

Ingredientes

VERDURAS

- Champiñones
- Cebolla

PROTEÍNA

- Pollo

HIDRATOS DE CARBONO

- Espaguetis integrales

SALSA

- **4 cucharadas** de salsa de soja
- **2** crema de cacahuete
- **1** AOVE
- **2** cayenas

POR RACIÓN

Proteínas	**54 g**
Grasas	**31 g**
Hidratos	**74 g**
Fibra	**12 g**

Elaboración

1. Poner a hervir la pasta
2. En una sartén saltear toda la verdura y añadir el pollo
3. Cuando ya esté todo cocinadito, agregar los ingredientes para la salsa y dejar toda la mezcla un poquito chup chup, para que se vayan integrando los sabores
4. Servir junto a la pasta

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion