

MARÍA

PLATOS PRINCIPALES

Pasta Alfredo

4 raciones · 793 kcal

Ingredientes

- Pasta corta
- Pollo en tacos
- Ajo, cebolla y setas/champiñones
- Mantequilla
- **1 cda.** harina
- Leche
- Queso rallado
- Sal, pimienta y perejil

POR RACIÓN

Proteínas	**49 g**
Grasas	**22 g**
Hidratos	**101 g**
Fibra	**4,6 g**

Elaboración

1. Cocemos la pasta de nuestra preferencia y guardamos un poco de agua de la cocción
2. En una sartén ponemos un trocito de mantequilla y mientras se derrite, picamos ajo y cebolla, añadimos a la sartén, vamos rehogando a fuego bajo y salpimentamos
3. Incorporamos las setas/champiñones, subimos el fuego y echamos el pollo en tacos hasta que esté todo bien dorado
4. Incorporamos 1 cda. de harina a la sartén, integramos y añadimos la leche para ir haciendo la salsa a fuego medio-bajo
5. Es momento de añadir la pasta a la sartén e integrar todos los ingredientes, echamos queso rallado para que la salsa espese, ajustamos de sal y pimienta
6. Echamos en el plato y ponemos por encima: pimienta molida, queso rallado y un poco de perejil fresco picado

RECOMENDACIONES

La salsa no lleva nata.

Hecho con CookNest