Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PLATOS PRINCIPALES

Carbonara fit de pollo y pasta de legumbres

2 raciones · 523 kcal

Ingredientes

- Pollo 98% de La Carloteña
- Cebolla pochada
- Pasta de legumbres (mezcla de guisantes, garbanzos y lentejas)
- Leche
- Queso mozzarella

POR RACIÓN

Proteínas	44 g
Grasas	14 g
Hidratos	52 g
Fibra	9,1 g

Elaboración

1. Abrir el pollo por el abrazo
2. Poner a cocer la pasta de legumbres
3. Trocear un poco de cebolla
4. Mezclarlo todo
5. Añadir un poco de leche y queso mozzarella

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga