

Spaghetti con pollo y salsa Pesto



Ingredientes para 4 personas

- 250 gramos de Spaghetti Gallo.
- 2 dientes de ajo.
- 1 manzana.
- 150 gramos de judías verdes.
- 30 gramos de pasas de Corintio.
- 1 cucharadita de canela.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 200 gramos de pechuga de pollo.
- 4 cucharadas de salsa Pesto de Gallo

Preparación

- 1) Pelar la manzana y cortarla en daditos. Cocer las judías verdes y cortarlas en juliana.
- 2) Pelar los dientes de ajo y laminarlo. Rehogarlo con una cucharada de aceite. Cuando tomen un poco de color añadir la manzana y rehogar unos minutos.
- 3) Incorporar las judías verdes, las pasas y sazonar con una pizca de sal y la canela. Dejar cocer un par de minutos.
- 4) Añadir el pollo cortado en tiritas, moviéndolo bien con todos los ingredientes hasta que el pollo esté doradito.
- 5) Hervir los Spaghetti Gallo como se indica en el envase.
- 6) Mezclar bien todos los ingredientes con los Spaghetti Gallo.
- 7) Servir en un plato y añadir por encima la salsa pesto.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 419,96 Kcal.; Proteínas: 20,15 g; Hidratos de carbono: 55,74 g; Grasas: 12,38 g;

Comentario nutricional

Plato único y completo, ya que está formado por pasta, fuente importante de hidratos de carbono, por proteínas representadas por el pollo y con presencia de verduras y fruta.

La manzana cocinada es una buena forma de introducirla en la alimentación para aquellas personas que son más reticentes al consumo de fruta.

Ideal para todos los miembros de la familia.

Comentario gastronómico

Las judías verdes se pueden sustituir por lombarda, remolacha o col.

Si preparas este plato con antelación añade unas gotas de limón a la manzana para que ésta no se oxide.

La salsa al pesto está elaborada con albahaca fresca, aceite, piñones y parmesano