

CENA DE ESPAGUETI DE POLLO

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de Cocción: 10 minutos

Incluido en la caja:

- 2 tazas de pasta de espagueti de trigo integral, cocida
- 2 (5 oz) latas de pollo, escurridas
- 1 (15 oz) lata de salsa para espaguetis baja en sodio

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 1 cebolla pequeña (~ ½ taza), cortada en cubitos
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de orégano seco o perejil

Direcciones:

1. Agregue ¼ de taza de agua y la cebolla a una olla a fuego medio-alto; cocine hasta que esté translúcida. (3-4 minutos).
2. Agregue el pollo y la salsa para espaguetis a la olla; cocine hasta que esté completamente caliente (5-6 minutos).
3. Sirva la mezcla de salsa sobre la pasta tibia y disfrútelas!



Información Nutricional*

Porciones totales: 4

Tamaño de la porción:

½ taza de pasta + ½ taza de salsa

Calorías: 227

Grasas: 2 g

Sodio: 367 mg

Carbohidratos: 30.5 g

Fibra: 5.6 g

Proteína: 21.5 g

Porciones de Carbohidratos: 2

**Los datos nutricionales incluyen pasta de espagueti de trigo integral cocida (sin empaque), pechuga de pollo en trozos premium enlatada en agua (escurrida), salsa de espagueti sin sal enlatada con trocitos de tomate, cebolla blanca pequeña y condimentos.*