

POLLO SUPREMO.

Muscle Mag México. Vol. 5. #57. Pág. 21.

Ingredientes:

- 4 Tazas de pasta de tu preferencia.
- 4 Pechugas de pollo sin piel y deshuesadas.
- 1 Taza de salsa para marinar.
- ½ Taza de cebolla picada.
- ½ Taza de pimienta verde rebanado.
- ½ Taza de pimienta roja rebanado.
- 2 Tazas de champiñones frescos rebanados.
- 2 Tazas de brócoli en trozos.
- 2 Dientes de ajo, pelado y picado finamente.
- 1 Cucharada de estragón.
- 1 Cucharadita de pimienta (de preferencia fresca)

Preparación:

Lava las pechugas y sacúdelas para quitar el exceso de agua. Espolvoréalas con el estragón y la pimienta; hornea durante 20 minutos a 325 grados. Prepara la pasta según las instrucciones del paquete ó como tú prefieras; asa ligeramente los vegetales en una sartén con PAM. Agrega la salsa, el pollo y cocina a fuego lento durante 10 minutos. Mezcla el pollo ya preparado con la pasta sirve.

Sugerencia para la pasta:

En una cacerola agrega agua, un diente de ajo, un trozo de cebolla, hierbas de olor (laurel, tomillo y mejorana), un chorrito de aceite de oliva y si deseas una pizca de sal. Cuando esté hirviendo agrega la pasta y deja cocer hasta que la pasta esté "al dente" (es el punto en la que está cocida, pero firme, suave, sin que se deshaga al tacto).

Rinde: 4 porciones.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN.

Calorías	350
Grasa Total	1.6g (5% de las calorías)
Grasa Saturada	2g
Colesterol	30mg
Sodio	200mg
Carbohidratos	53g (66% de las calorías)
Proteína	24g (17% de las calorías)
Fibra	5g