

Pasta Alfredo con Pollo

8 porciones

Mantenga la carne cruda, aves crudas, huevos y pescado crudo separados de comidas cocidas o 'listas para comer.' No lave la carne ni las aves.

- 1 libra de pollo, sin piel y sin hueso
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 ½ taza de pasta de trigo integral penne o rotini
- 3 taza de floretes de brócoli fresco O brócoli picado congelado
- 1 taza de leche baja en grasa
- 8 onzas de queso crema bajo en grasa, cortado en cubos
- ½ taza de queso parmesano
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Remueve la grasa visible del pollo y córtalo en trozos del tamaño de un bocado. Lávate las manos con agua y jabón después de manipular pollo crudo.
3. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agrega los cubos de pollo y cocina durante 7 a 9 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que el pollo alcance los 165°F (74°C) cuando se mida con un termómetro de cocina. Aparta y cubre para mantener caliente.
4. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Agrega el brócoli fresco o congelado durante los últimos 3 minutos de cocción.
5. Escurre el agua de la pasta y el brócoli. Vuelve la comida a la olla y regresa al fuego a fuego bajo.
6. Agrega la leche y el queso crema. Remueve constantemente la mezcla hasta que esté suave.
7. Añade el queso Parmesano, el ajo en polvo, la pimienta y el pollo cocido. Mezcla para combinar.
8. Guarde la salsa sobrante en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.



Fuente: Esta receta es proporcionada por la Extensión y Alcance de la Universidad Estatal de Iowa. Para obtener más recursos como este, visita el sitio web de "Spend Smart. Eat Smart." en "<http://spendsmart.extension.iastate.edu>". Spend Smart. Eat Smart. es una marca registrada de la Universidad Estatal de Iowa.

Información nutricional por porción (1 cucharadita): Calorías 15, Grasa total 0g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 0mg, Carbohidratos totales 4g, Fibra 1g, Azúcares totales 2g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 1g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 0%, Potasio 2%.