



Pasta con Pollo Toscano

- 1 libra pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 2 pintas jitomates cereza, en mitades
- 3 cucharadas aceite de oliva
- 1/4 taza vinagreta balsámica o aderezo italiano
- 1 cucharada albahaca seca
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 1 cucharadita cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita pimienta negra
- 1 bolsa (6 onza) espinaca, picada gruesamente
- 8 onzas espagueti o pasta integral
- Queso Parmesano (opcional)

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frótelas por al menos 20 segundos.
2. Lave las verduras con agua fría y séquelas antes de preparar la receta.
3. Precaliente el horno a 400 grados F. Forre una bandeja para hornear grande con papel de pergamino o papel de aluminio.
4. Si usa pechugas de pollo gruesas, córtelas transversalmente en pechugas más delgadas. Coloque las pechuga de pollo y los jitomates cortados a la mitad en la bandeja para hornear. Rocíe con el aceite de oliva y la vinagreta balsámica (o aderezo italiano). Espolvoree con albahaca, ajo en polvo, cebolla en polvo, sal y pimienta negra.
5. Lávese las manos después de manipular el pollo crudo.
6. Coloque la bandeja para hornear en el horno precalentado y cocine durante aproximadamente 30 a 40 minutos o hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 165 grados F usando un termómetro de carne. Nota: El grosor del pollo afectará el tiempo de cocción; siempre use un termómetro de carne para verificar si está hecho.
7. Mientras el pollo y los jitomates se cocinan, prepare la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.



8. Una vez hecho esto, retire el pollo y los jitomates del horno. Agregue las espinacas picadas a la bandeja para hornear. Cubra y deje que las espinacas se cocinen al vapor y que el pollo descanse durante unos 10 minutos o hasta que las espinacas se marchiten.
9. Corte el pollo en tiras finas o trozos del tamaño de un bocado. Combine la pasta cocida con el pollo, los jitomates y los jugos en la bandeja para hornear. Espolvoree con queso parmesano, si lo desea.
10. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.

Nota: Si tiene tiempo y desea más sabor, marine el pollo en una vinagreta balsámica adicional de 1/4 taza o aderezo italiano en el refrigerador hasta 12 horas antes de cocinarlo.

Hace 6 porciones
Tamaño de la porción: 2 tazas
Costo por receta: \$11.52
Costo por porción: \$1.92



Esta institución brinda igualdad de oportunidades. Este material fue parcialmente financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA — SNAP siglas en Inglés.

Datos nutricionales por porción:

350 calorías; 13g total de grasa; 2g grasa saturada; 0g grasa trans; 55mg colesterol; 350mg sodio; 35g total de carbohidratos; 3g fibra dietética; 4g total de azúcar; 0g azúcares añadidas; 24g proteína; 0% Valor diario de vitamina D; 6% Valor Diario de calcio; 15% Valor Diario de hierro; 15% Valor Diario de potasio.

Fuente:

Brooke Jenkins,
Extension Specialist,
University of
Kentucky Cooperative
Extension Service

