Pasta al Pesto con Pollo y Brócoli

4 Porciones• 1 Porción = 1 Taza de Pasta + ½ Pechuga de Pollo

INGREDIENTES

- 4 manojos de espinaca (1 manojo separado)
- ½ taza de nueces de Castilla
- ½ taza de queso parmesano rallado (¼ de taza separado)
- 3 dientes de ajo picados (1 diente separado)
- ½ taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto
- 2 pechugas de pollo
- 4 tazas de pasta fusilli integral
- ½ ramo de brócoli picado
- 1 chalote cortado en trozos

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size **1 cup pasta & 1/2 chicken breast (288g)**

Amount per serving

Calories **770**

	% Daily Value*
Total Fat 42g	**54%**
Saturated Fat 7g	**35%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 55mg	**18%**
Sodium 420mg	**18%**
Total Carbohydrate 66g	**24%**
Dietary Fiber 3g	**11%**
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 30g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 224mg	15%
Iron 4mg	20%
Potassium 266mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INDICACIONES

1. Caliente el horno a 400 °F y cubra una placa para horno.
2. En un procesador de alimentos o licuadora pequeña, agregue 3 manojos de espinaca, las nueces de Castilla, ½ taza de queso parmesano, 1 diente de ajo, aceite de oliva, sal y pimienta. Licúelos para combinarlos. Si la mezcla queda demasiado seca, agregue más aceite de oliva. Deje a un lado.
3. Corte cada pechuga de pollo en mariposa y, luego, por la mitad. Colóquelas en la fuente para horno y condiméntelas con sal y pimienta. Áselas durante 15 a 20 minutos o hasta que el pollo esté bien cocinado, dándolo vuelta a la mitad del tiempo.
4. Hierva la pasta según las instrucciones del paquete. Después de cocinar, escúrrala y sepárela. Conserve el agua de la pasta.
5. Agregue el brócoli al agua de la pasta y hiérvalo durante 3 minutos. Cuélelo y déjelo a un lado.
6. En una sartén grande, agregue el chalote y 2 dientes de ajo. Cocínelos a fuego medio hasta que queden fragantes.
7. Agregue la pasta y el brócoli a la sartén, y mezcle 1 taza de pesto. Agregue 1 manojo de espinaca y cocínelo hasta que se marchite.
8. Divídalo en cuatro recipientes. Coloque ½ pechuga de pollo y esparza el queso parmesano restante sobre en cada recipiente.

chefsa.org

@CHEFSanAntonio