



# My Pantry

incluye granos

## Pasta Alfredo con pollo y brócoli

(5 porciones)

### Ingredientes:

- 8 oz de tallarines de trigo integral\*
- 1 lata de pollo (12 ½ oz), escurrido\*
- 1 taza de brócoli cortado (fresco o congelado)
- 2 cdtas. de mantequilla (se puede sustituir con margarina o aceite vegetal\*)
- ½ taza de leche descremada al 1% (UHT)\*
- 1 taza de yogur descremado
- 1 yema de huevo
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ taza de queso parmesano
- 1 cda. de ajo en polvo (opcional)

### Preparación:

1. Bata el yogur junto con la leche, la yema de huevo, sal y pimienta.
2. En una sartén pequeña, derrita 2 cdtas. de mantequilla a fuego lento. Agregue el pollo y cocínelo hasta que se dore.
3. Añada una mezcla de yogur/leche/huevo y siga cocinando a fuego lento, remueva de vez en cuando.
4. Incorpore el queso parmesano.
5. Cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete.
6. Agregue el brócoli en los últimos 4 minutos de cocción. Escorra los tallarines y el brócoli.
7. Añada la pasta y el brócoli a la mezcla, y caliéntelos.
8. Sirva con más queso parmesano.



\*Artículos que se encuentran comúnmente en la despensa



# MyPantry

incluye granos

## Pasta Alfredo con pollo y brócoli

(5 porciones)

### Descripción nutricional:

#### 1 porción

Calorías: 400; grasas totales: 14 g;  
grasa saturadas: 6 g; colesterol: 87 mg;  
sodio: 412 mg; carbohidratos: 41 g; fibra  
dietética: 3 g; azúcares totales: 6 g;  
proteínas: 28 g; vitamina D: 1 IU; hierro:  
3 mg; calcio: 199 mg y potasio: 397 mg

### Grupos alimenticios MyPlate:

-  1 oz y 1/2 de granos
-  1/4 de taza de vegetales
-  2 oz de proteínas
-  1/2 de taza de lácteos

*Receta adaptada de What's Cooking USDA Mixing Bowl.*

*Información nutricional provista por el SuperTracker del  
Departamento de Agricultura de los Estados Unidos  
(United States Department of Agriculture, USDA).*



Washington  
State Department of  
Agriculture



El Programa de Ayuda Nutricional Suplementaria  
(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del  
USDA. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad  
de oportunidades.

**AGR Pub 688 (N/6/18)**

¿Necesita esta publicación en otro formato?

Llame al recepcionista del Departamento de Agricultura del Estado de Washington  
(Washington State Department of Agriculture, WSDA) al 360-902-1976 o al servicio  
de TTY al 800-833-6388.