

Ensalada de Pasta con Pollo y Eneldo



Sirve:

9 raciones de 1 taza cada una

Pieza:

5 Qt./4.7 L Roaster with Cover

10" Chef's Gourmet Skillet

3.5 Qt. Double Walled Bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Janet Potts, RD, LD

[Agregar un Comentario](#)

1 libra de
pollo, sin hueso y sin piel, cortado en tiras de 1/2 pulgada
(454
g)

3 tazas de
pasta penne integral
(315
g)

1/2 taza de
mayonesa light
(120
g)

Preparación :

1. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade el pollo, que se pegará a la sartén. Cocina hasta que el pollo se desprege, aproximadamente 4 minutos. Dale la vuelta y cocina otros 4 minutos. Reserva.
2. En la olla, cocina la pasta según las indicaciones del paquete. Escurre.
3. En el bol de doble pared, pon la mayonesa, el yogur, el azúcar, el eneldo, la ralladura de limón y la pimienta. Mezcla bien.
4. Añade la pasta, el pollo, los gajos de mandarina, las uvas y las almendras. Mezcla bien y refrigera.

Consejos:

- Puedes usar atún en lugar de pollo.

Información nutricional por ración

Calorías: 211
Grasa Total: 3g
Grasa 0g

Saturada:**Colesterol:** 2mg**Sodio:** 151mg**Carbohidratos:** 29g**Fibra** 3g**Dietética:****Azúcar:** 8g**Proteína:** 17g