



WOK VERDE CON PECHUGA DE POLLO EN TIRAS Y FUSILLI

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 480 g de pechuga de pollo
- 8 unidades de corazones de alcachofa (congelados o enlatados)
- 2 unidades de calabacín
- 12 unidades de puntas de espárragos trigueros
- 10 g de semillas crujientes de sésamo blanco y negro
- 40 g de aceite de oliva
- 10 g de salsa de soja
- 200 g de espirales (fusilli)
- sal

LA PREPARACIÓN

- Corta las pechugas de pollo en tiras finas y reserva.
- Coloca en una sartén profunda o wok todas las verduras cortadas, una pizca de sal y cocina a fuego mínimo tapado, remueve constantemente. Cuando la verdura esté cocida, agrega la pechuga en tiras, revuelve y tapa.
- Cocina 5 minutos y por último agrega la salsa de soja, la pasta (fusilli) cocida, las semillas de sésamo y el aceite. Mezcla y sirve.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 38.9 g	Grasas 18.8 g
Kcal 492	Proteínas 32.9 g