



RECETA DE LA SEMANA

Esta receta de pasta con pollo, espinacas y tomate es deliciosamente rápida y fácil de hacer. Elaborada con ingredientes frescos y empaquetados de Long Beach Food Pantry Delivery y Grocery Grab N Go de esta semana, esta deliciosa comida te dejará lamiendo tus labios.



PASTA CON POLLO, ESPINACAS Y TOMATE (SERVIR CON ENSALADA)

Tabla nutricional:

El pollo es una gran fuente de proteínas magras, hierro, fósforo y potasio. Si bien las espinacas, los tomates y el ajo juntos tienen un alto contenido de fibra; hierro, calcio, potasio; antioxidantes; manganeso; magnesio; y vitaminas A, B, C y K. El cilantro y el chile también están llenos de antioxidantes, vitamina C, calcio, zinc, cobre, fósforo, flavonoides y otros compuestos beneficiosos.

Todo ello ayuda a la salud digestiva y cardíaca; presión arterial y niveles de colesterol, reduce la inflamación; Aumenta la inmunidad y los niveles de energía, así como el bienestar general.

Ingredientes:

12 onzas de pasta/macarrones pequeños	½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo/chile
⅓ taza de tomates secos picados	6 tomates medianos picados
3 cucharadas de aceite de oliva	6 dientes de ajo picados
1 libra de pollo, cortado en cubos pequeños	10 onzas de espinacas frescas
½ cucharadita de sal al gusto	1 taza de queso parmesano recién rallado
½ cucharadita de pimienta o al gusto	2 cucharadas de cilantro picado

Instrucciones:

1. **Cocine la pasta al dente**, según las instrucciones del paquete.
2. **Cocine el pollo:** Mientras se cocina la pasta, en una sartén grande a fuego medio; Cocine los tomates, el aceite de oliva, los trozos de pollo, la sal, la pimienta y las hojuelas de pimiento rojo. Revuelve durante 5 minutos o hasta que el pollo ya no esté rosado.
3. **Terminar de cocinar:** Agrega los tomates picados, el ajo y las espinacas a la sartén y cocina por otros 3 minutos o hasta que las espinacas se ablanden un poco.
4. **Combine la pasta y la salsa:** agregue la pasta escurrida a la sartén junto con ½ taza de queso parmesano y mezcle todo bien.
5. **Terminar y servir:** Rocíe un poco de aceite de oliva sobre la pasta y espolvoree con el resto del queso parmesano y el cilantro picado.

¡Come y disfruta!

Receta adaptada de: www.jocooks.com



(562) 612-5001



Help Me Help You
A 501(c)(3) nonprofit charity
info@helpmehelpu.org



www.helpmehelpu.org

The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832