



## **ESPAGUETIS INTEGRALES CON POLLO y** **VERDURA**



### **INGREDIENTES:**

- 200 gr cebolla en cuartos
- 1 diente ajo
- 130 gr pimiento rojo en trozos
- 70 gr pimiento verde en trozos
- 50 gr aceite de oliva virgen
- 200 gr coliflor en ramilletes
- 150 gr calabacín con piel cortado en juliana
- 70 gr zanahoria cortada en juliana
- 120 gr tirabeques o judías verdes en trozos de 4 cm
- 120 gr champiñones frescos laminados
- 300 gr espaguetis integrales
- 300 gr contramuslo de pollo (sin piel ni hueso) cortados en tiras y salpimentados o pechuga de pollo cortada en tiras y salpimentada
- 50 gr salsa de soja

- **1 chorrito aceite sésamo (opcional)**
- **1/2 cucharadita sal**

#### **PREPARACIÓN:**

- Ponga en el vaso la cebolla, el ajo, el pimiento rojo, el pimiento verde y el aceite. Trocee **4 seg / vel 4**
- Retire el cubilete y sitúe el recipiente Varoma en su posición con la coliflor, el calabacín y la zanahoria. Coloque la bandeja Varoma y ponga los tirabeques y los champiñones. Tape el Varoma y programe **12 min / Varoma / giro inverso / vel 1**
- Retire el Varoma. Y añada el pollo y la salsa de soja, programe **4 min / 100 / giro inverso / vel 1**. Reserve en una fuente honda
- Ponga agua 1,5 / 2 litros y programe **8 o 9 min / 100 / vel 1** ( hasta que la temperatura alcance los 100 grados )
- Añada por el vocal los espaguetis y programe **tiempo indicado en el paquete ( un min más, para dar tiempo a que bajen los espaguetis) / 100 / giro inverso / vel cuchara**
- Escurra los espaguetis e incorpore a la fuente junto con las verduras. Espolvoree con sal y riegue con el aceite de sésamo.

#### **COMENTARIOS/TRUCOS:**

- **La pasta integral es menos calórica que la pasta tradicional, y acompañada de una salsa ligera, el resultado será un alimento sano y altamente energético por sus niveles de hidratos de carbono, además mejora el tránsito intestinal por su alto contenido en fibra**