

# Pollo con tomate y ajo



**GREATER  
CHICAGO**  
- FOOD -  
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 4

**Prep:** 20 minutos | **Cocinar:** 30 minutos

## INGREDIENTES

- 1 libra de pechugas de pollo sin piel
- Sal y pimienta
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 6 tomates, cortados en cubitos
- 3 dientes de ajo, picados
- Un puñado de albahaca fresca cortada
- 8 onzas de pasta



## PREPERACIÓN

1. Cubra el pollo con el papel film. Golpee cada pieza a un espesor uniforme (aproximadamente 1 pulgada). Quite el papel film del pollo y espolvoree cada trozo de pollo con la sal y la pimienta.
2. Prepare los tomates, el ajo y la albahaca y déjelos a un lado. Prepare la pasta según las instrucciones del paquete.
3. Caliente el aceite de oliva en un sartén grande. Añada el pollo y fría por varios minutos de cada lado hasta que se doren y cocinen. Cuando haya terminado, póngalas a un lado.
4. Después que el aceite se enfríe, añada los tomates, y vuelva a calentar. Póngalo a fuego a lento y deje hervir hasta que la salsa se espese. Agregue la cebolla y el ajo y revuelva hasta que se mezclen. Agregue el pollo en la salsa por algunos minutos.
5. Antes de servir, revuelva la albahaca. Añada el pollo a la pasta y la salsa.

### Información Nutricional

Porción: 1/4 de receta

<b>Calorías</b>	412
<b>Grasa total</b>	<b>15 g</b>
Grasa saturada	2 g
<b>Colesterol</b>	<b>107 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>191 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>34.8 g</b>
Fibra	.4 g
Azúcar	2 g
<b>Proteína</b>	<b>33 g</b>

Fuente de receta: pinchofyum.com