



# باستا الدجاج بالبيستو لشخص واحد

عدد الحصص 1 | مدة التحضير دقيقتان | الوقت الإجمالي 12 دقيقة

## التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والفاكهة والخضروات.
2. ضع الباستا وتلثي كوب من الماء في كوب كبير أو بولة صغيرة آمن للاستخدام في الميكروويف.
3. تُطهى في الميكروويف لمدة 7 دقائق، مع التحريك لمرة واحدة في منتصف الوقت.
4. قلب الباستا مجدداً وأضف ثلث كوب الماء المتبقي. يُسخن الوعاء لدقيقتين إلى 3 دقائق أخرى أو حتى تُطهى الباستا تماماً.
5. تُضاف نصف ملعقة كبيرة من البيستو إلى الكوب مع الباستا، ويُخلط حتى يغطي الباستا جيداً. تُضاف الطماطم والسبانخ والدجاج ويُخلط المزيج جيداً. يُغطى ويُوضع في الميكروويف لمدة 30 ثانية إلى دقيقة واحدة، حتى تذبل السبانخ وتصبح الطماطم طرية.
6. قلب معه جبن البارميزان وأضف ربع ملعقة المتبقية من البيستو.

الأدوات: كوب كبير أو بولة صغيرة آمنة للاستخدام في الميكروويف  
أدوات الطهي: ملعقة تحريك، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

## المكونات

نصف كوب من باستا الحبوب الكاملة غير المطهية (بأشكال صغيرة مثل روتيني أو بيني أو غيرها)  
كوب من الماء، على مراحل  
ثلاثة أرباع ملعقة كبيرة من البيستو، على مراحل  
نصف كوب طماطم كرزية أو عنبية، مقطعة إلى نصفين  
كوب من أوراق السبانخ الطازجة، مفتتة  
نصف علبة بوزن 10 أونصات من صدور الدجاج المعلبة بالماء أو نصف كوب من صدر الدجاج المطهي، مقطع إلى مكعبات  
ملعقة كبيرة من جبن البارميزان المبشور

## معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 490  
إجمالي الدهون 15 جم  
الصوديوم 540 ملجم  
إجمالي الكربوهيدرات 59 جم  
البروتين 33 جرام