



WOK ESTILO ORIENTAL DE JUDÍAS VERDES Y TERNERA RF

Para el marinado: 1 cucharada de salsa de soja 1 cucharada de orégano 1 cucharadita de vinagre de manzana AOVE Sal y pimienta (tener en cuenta que la salsa de soja es salada)

 20 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de judía verde, cruda
- 250 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol, mezclamos los ingredientes del marinado e incorporamos el pollo en dados. Dejamos reposar en la nevera mientras preparamos el resto de ingredientes.
- 2º Lavamos y retiramos las puntas de las judías. Las picamos en tiras finas como si fuesen patatas paja. Las salteamos en un wok o sarén con una cucharada de AOVE hasta que estén a tu gusto. Yo las dejo 5-7 minutos. Si no te gusta nada la verdura al dente, puedes añadir 1/2 vaso de agua y cocinarla hasta que el agua se evapore. Incorporar aquí el ajo pochado.
- 3º Ajo pochado: ponemos a calentar en el wok o sartén una cucharada de AOVE. Incorporamos 2 o 3 ajos machacados y los doramos a fuego suave. Retiramos los ajos y los picamos muy finos. Usamos ese aceite para saltear las judías.
- 4º Separamos el pollo del marinado y lo añadimos a la sarén, cocinándolo hasta que esté casi hecho del todo. Añadimos el marinado y salteamos 2 minutos más.
- 5º Separamos el pollo del marinado y lo añadimos a la sarén, cocinándolo hasta que esté casi hecho del todo. Añadimos el marinado y salteamos 2 minutos más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (188 g)	% DDR
ENERGÍA	60 kcal	112 kcal	6 %
PROTEÍNA	9 g	16 g	33 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	14 %
SODIO	23 mg	43 mg	2 %