



SALTEADO DE POLLO ASADO Y CALABACÍN

 10 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín, crudo (320 g)
- 30 gramos de tomate seco en aceite
- 150 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 Vasito de vasito arroz integral (125 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el calabacín y ponerlo en un recipiente apto para el microondas. Cocinar tapado durante 4 min a máxima potencia.
- 2º En una sartén a fuego medio, saltea el pollo hasta que esté cocinado.
- 3º Añadir el calabacín cocinado y una pizca de sal.
- 4º Haz el vasito de arroz al microondas y mézclalo todo junto al tomate seco y saltéalo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [558 g]	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	474 kcal	24 %
PROTEÍNA	8 g	43 g	86 %
H. CARBONO	8 g	46 g	18 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	2 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	3 g	10 %
SODIO	17 mg	98 mg	4 %