



GNOCCHIS CON CALABACÍN

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 100 gramos de gnocchi
- 1 guarnición de calabacín (160 g)
- 1 unidad mediana de aguacate (190 g)
- 30 gramos de queso Cottage
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos el pollo en cuadrados pequeños y en una sartén con un poco de aceite lo salteamos hasta que estén dorados.
- 2º Añadir los gnocchis a la sartén. Tapar la sartén durante 4 minutos o hasta que los gnocchis estén blanditos y retiramos.
- 3º Lavamos y cortamos el calabacín en tiras. En un Bol, ponemos el calabacín en tiras, y aliñamos con un chorro de 1/2 limón, sal y pimienta. Mezclamos bien.
- 4º Añadimos los gnocchis y el pollo.
- 5º Servir y decorar con queso cottage, aguacate y un chorro de aceite por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (479 g)	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	573 kcal	29 %
PROTEÍNA	7 g	34 g	68 %
H. CARBONO	10 g	47 g	18 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	6 g	27 g	39 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	14 mg	66 mg	3 %