

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PURÉ DE CALABAZA Y BATATA

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 200 gramos de calabaza, cruda
- 1 unidad pequeña de boniato, crudo (90 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocina la pechuga a la plancha con sal y pimienta.
- 2º Hierve la calabaza y la batata pelada hasta que estén tiernas, y tritura con un chorrito de aceite de oliva.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (386 g)	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	347 kcal	17 %
PROTEÍNA	6 g	25 g	50 %
H. CARBONO	8 g	29 g	11 %
AZÚCARES	4 g	15 g	17 %
GRASA	3 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	20 mg	77 mg	3 %