

## CHOP SUEY CON VEGETALES Y PROTEÍNA

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1/2 taza de frijol germinado cocido [62 g]
- 1/2 taza de zanahoria picada cruda [64 g]
- 1/2 taza de arroz integral cocido [98 g]
- 1 pieza de pimiento rojo crudo chico [75 g]
- 6 porciones de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda [180 g] o 6 porciones de pierna de cerdo [240 g]
- 1/2 pieza de calabacita alargada cruda [56 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º 1. Cortar todas las verduras en tiras y poner el sartén con dos disparos de aceite en aerosol 2. Cocer el pollo o carne de cerdo aparte. 3. Dejar las verduras en el sartén hasta que tengan la consistencia deseada, e incorporar el pollo o carne a las verduras 3. Mezclar las verduras con el frijol de soya cocido y acompañar con arroz ¡DISFRUTA!

2º c

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [543 g]	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	482 kcal	24 %
GRASA	2 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	24 mg	130 mg	43 %
SODIO	31 mg	169 mg	7 %
H. CARBONO	8 g	42 g	14 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	41 %
PROTEÍNA	10 g	53 g	—