

PICADILLO DE POLLO

 1 porción

INGREDIENTES

- 4 porciones de carne molida de pollo (120 g)
- 1/2 taza de zanahoria picada cruda (64 g)
- 1/2 taza de chícharo cocido sin vaina (80 g)
- 1 pieza de ajo (30 g)
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada (58 g) y 1 cda de knorr tomate (sazonador de tomate)
- 1 cucharadita de aceite de olivo (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla verter 1 cda de aceite de oliva y sofreír el ajo y la cebolla hasta acitronarla.
- 2º Posteriormente incorporar la carne y cocerla moviendo constantemente para separarla.
- 3º Después agregar la zanahoria y cocinar junto con la carne un par de minutos más. Añadir los chícharos e integrarlos a la mezcla, cocinar por dos minutos más.
- 4º Verter el agua y sazonar uniformemente con Knorr Tomate integrándolo bien. Cocinar el picadillo por 5 minutos más. Retirar del fuego y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (357 g)	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	298 kcal	15 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	19 mg	70 mg	23 %
SODIO	23 mg	82 mg	3 %
H. CARBONO	6 g	22 g	7 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
PROTEÍNA	9 g	33 g	–