

**POLLO CON GUISANTES Y VINO BLANCO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/2 vaso de vino blanco, 11° [50 g]
- 1 guarnición de guisante, congelado, crudo [125 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltear el pollo y reservar.
- 2º Pochar la cebolla y cuando esté lista añadir los guisantes durante dos minutos más.
- 3º Incorporar el vino y el pollo hasta que se evapora el alcohol.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [394 g]	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	409 kcal	20 %
GRASA	4 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
COLESTEROL	28 mg	110 mg	37 %
SODIO	29 mg	114 mg	5 %
H. CARBONO	4 g	14 g	5 %
AZÚCARES	2 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	26 %
PROTEÍNA	11 g	45 g	—