

## PISTO DE VERDURAS CON POLLO CASERO

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 100 gramos de berenjena, cruda
- 100 gramos de pimiento rojo, crudo
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pochar las verduras durante 4 minutos a fuego débil.
- 2º Incorporar el tomate bien troceado y dejar espesar durante 15 minutos.
- 3º Incorporar el pollo en dados y saltear tres minutos más.
- 4º Condimentar y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [587 g]	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	388 kcal	19 %
PROTEÍNA	7 g	42 g	84 %
H. CARBONO	3 g	18 g	7 %
AZÚCARES	3 g	18 g	19 %
GRASA	3 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
SODIO	24 mg	143 mg	6 %