

POLLO CON VEGETALES

 10 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de pechuga de pollo
- 1 taza de pimiento cocido [136 g]
- 1 unidad mediana de cebolla [140 g]
- 1 unidad mediana de calabacín [320 g]
- 1 unidad mediana de tomate [140 g]
- 1 cucharadita de aceite [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Picar todas las verduras en trozos grandes. En otra tabla de cortar, picar el pollo en cubos.

2º Coloque el pollo y las verduras en un plato para hornear o en una bandeja para hornear. Condimentar a gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [850 g]	% DDR
ENERGÍA	47 kcal	401 kcal	20 %
GRASA	2 g	13 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
COLESTEROL	12 mg	102 mg	34 %
SODIO	16 mg	135 mg	6 %
H. CARBONO	3 g	26 g	9 %
AZÚCARES	0 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	35 %
PROTEÍNA	5 g	44 g	–