

POLLO CON VERDURAS COCIDAS

Plato completo. 56 gr de proteína.

 10 minutos 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de brócoli crudo [88 g]
- 1 Cuarto de pechuga de pollo [160 g]
- 1 unidad mediana de calabacín [320 g]
- 1/2 taza de pimiento cocido [68 g]
- 1 unidad mediana de cebolla [140 g]
- 1/2 taza de cebolla morada rebanada [58 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortar el pollo en cubos y cocinar en sarten. Hervir el brocoli.

2º Saltear el pimiento, la cebolla y agregar a esta coccion el calabacin rallado, cocinar.
Luego armar el plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [733 g]	% DDR
ENERGÍA	61 kcal	446 kcal	22 %
GRASA	2 g	13 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	18 mg	133 mg	44 %
SODIO	2 mg	11 mg	0 %
H. CARBONO	3 g	24 g	8 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	33 %
PROTEÍNA	8 g	56 g	–