Carla Gausachs Prats
Técnico Superior en Dietética

WOK DE POLLO Y VERDURAS

20 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (20 g)
- 130 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1/4 pieza de morrón verde (19 g) o 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (38 g)
- 1/2 cucharadita de curry en polvo (1 g)
- 1 taza de brócoli crudo (88 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1/2 guarnición de col repollo, cruda (85 g)
- 1 cucharada de café de aceite de sésamo (2 g)
- 1 porción de mantequilla de cacahuete suave Zumub (15 g)
- 1/2 unidad mediana de lima, cruda (58 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Poner un poco de aceite de oliva en un wok, cacerola, o sartén grande y en cuanto esté caliente echar la pechuga de pollo. Saltear un par de minutos, añadir todas las verduras.

2º Cocinar todo junto dando vueltas para que se dore por todos los lados y condimentar al gusto (curry, salsa de soja, zumo de lima, cacahuetes troceados o mantequilla de cacahuete)...

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (400 g)	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	346 kcal	17 %
PROTEÍNA	9 g	36 g	73 %
H. CARBONO	4 g	15 g	6 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	4 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	31 %
SODIO	29 mg	117 mg	5 %