



SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS Y ALBAHACA CON FIDEOS DE ARROZ (70G)

Una receta ligera, sabrosa y llena de color

15 minutos

20 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 175 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1/2 calabacín en tiras
- 1/2 cebolla
- 1 zanahoria pequeña
- 1/2 pimiento rojo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja [26 g]
- 70 gramos de noodles/Fideos de arroz
- 10 hojas de albahaca fresca [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear las verdura y el pollo en tiras finas
- 2º Sofreír la cebolla hasta que esté casi pochada y entonces añadir la zanahoria y el pimiento
- 3º 1-2 minutos después añadir el resto de verdura y el pollo, y sofreír hasta que estén al dente
- 4º Añadir la salsa de soja, la albahaca fresca y saltear estilo wok

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [652 g]	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	605 kcal	30 %
PROTEÍNA	7 g	49 g	97 %
H. CARBONO	11 g	73 g	28 %
AZÚCARES	3 g	17 g	18 %
GRASA	2 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
SODIO	249 mg	1626 mg	68 %