



**PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA Y BRÓCOLI**  
alimento bajo en grasa, alto en proteína, vitaminas, minerales y fibra

 1 hora  
 1 hora  
 1 porción

## INGREDIENTES

- 145 gramos de pechuga de pollo sin piel
- 1/2 taza de brócoli cocido [92 g]
- 1/2 taza de zanahoria picada hervida [64 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 2 cucharaditas de aceite [10 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º sazonar las pechugas de pollo con pimienta y sal, pre-calentar la plancha para después agregar las pechugas
- 2º cortar la zanahoria en rodajas y el brócoli en trozos más pequeños, poner a calentar agua en una olla, dejamos que hierva el agua para después agregar las verduras, dejamos durante 10 minutos las verduras en el agua hirviendo para que estas se ablanden

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [313 g]	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	311 kcal	16 %
GRASA	4 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	27 mg	84 mg	28 %
SODIO	32 mg	100 mg	4 %
H. CARBONO	3 g	10 g	3 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
PROTEÍNA	12 g	37 g	—