

POLLO CON PESTO ROSSO DE TOMATES SECOS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de almendra, cruda [20 g]
- 100 gramos de tomate, maduro, puré/ ó 10 tomates secos REHIDRATADOS
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Hacer un majado con el aceite, tomates secos y las almendras, reservar.

2º Hacer el pollo a la plancha y usar de salsa el majado anterior.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [298 g]	% DDR
ENERGÍA	136 kcal	406 kcal	20 %
GRASA	6 g	19 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
COLESTEROL	37 mg	111 mg	37 %
SODIO	117 mg	349 mg	15 %
H. CARBONO	5 g	15 g	5 %
AZÚCARES	1 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	15 g	44 g	-