

**POLLO AGRIDULCE** 15 minutos 20 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 150 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 Unidad pequeña de cebolla Morada (80 g)
- 3 rodajas medianas de piña, enlatada en su jugo (150 g)
- 2 unidades pequeñas de zanahoria, cruda (90 g)
- 25 gramos de anacardo, crudo
- 50 gramos de salsa de soja
- 5 gramos de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada sopera de canela, en polvo (8 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Macerar la pechuga con la mitad de la salsa de soja y la mitad de la canela.
- 2º Después ir cortando la zanahoria, la cebolla y la piña.
- 3º Poner la cebolla y la zanahoria en un sartén con un chorrito de aceite de oliva e ir sofriendo.
- 4º Una vez esté, echar la pechuga con el resto de la salsa de soja y la canela y dejarlo cocinar.
- 5º Finalmente añadir un poco del jugo de la piña y cuando se haya casi evaporado, echar los trozos de piña y dejar reposar todo unos 5 minutos.
- 6º Servir y decorar con los anacardos.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (531 g)	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	547 kcal	27 %
PROTEÍNA	8 g	42 g	85 %
H. CARBONO	9 g	48 g	18 %
AZÚCARES	5 g	24 g	27 %
GRASA	4 g	21 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	34 %
SODIO	566 mg	3006 mg	125 %