



## SALTEADO DE VERDURAS Y POLLO (O TOFU) C/ SALSA DE SOJA

 15 minutos 20 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 1/2 pechuga de pollo (200 gr)
- 1/2 calabacín en tiras s/piel
- 1/2 cebolla
- 1 zanahoria pequeña
- 1/2 pimiento rojo
- Aceite
- Salsa de soja (2 cucharadas soperas)

### 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 y saltear estilo wok
- 5º Servir con una pizca de sal y limón al gusto [opcional]

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (582 g)	% DDR
ENERGÍA	63 kcal	367 kcal	18 %
PROTEÍNA	8 g	46 g	92 %
H. CARBONO	3 g	17 g	7 %
AZÚCARES	3 g	16 g	18 %
GRASA	2 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	280 mg	1629 mg	68 %