

**SOFRITO DE BRÓCOLI, CHAMPIS Y POLLO** 1 porción**INGREDIENTES**

- Brócoli al gusto
- Champis al gusto
- Aceite
- 1/2 pechuga de pollo (150-200 gr) (o 150 gr de tofu)
- 1/2 cebolla

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Sofreír la cebolla hasta que quede dorada
- 2º Añadir los champis y sofreír con la cebolla
- 3º Añadir el brócoli troceado al sofrito y remover Opcional: si nos causa digestiones pesadas, conviene cocerlo un poco antes de sofreírlo
- 4º Por último añadir el tofu troceado en tacos y añadir especias al gusto (pimienta negra, tomillo, provenzales...) y sal. Sofreír durante 5 minutos para que el sabor quede bien integrado.
- 5º Opcional: dejar el tofu en un pequeño bowl con salsa de soja y añadirlo todo cuando la verdura esté prácticamente hecha.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [446 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	344 kcal	17 %
PROTEÍNA	6 g	25 g	50 %
H. CARBONO	3 g	12 g	5 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	5 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	26 %
SODIO	29 mg	130 mg	5 %