

**SALTEADO DE VERDURAS Y POLLO (O TOFU) C/ SALSA DE SOJA (1750 KCAL)** 15 minutos 20 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 filetes de pollo, pechuga, sin piel, crudo (350 g)
- 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 (756 g)	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	545 kcal	27 %
PROTEÍNA	10 g	76 g	152 %
H. CARBONO	2 g	16 g	6 %
AZÚCARES	2 g	15 g	16 %
GRASA	2 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
SODIO	210 mg	1586 mg	66 %