



WOK DE POLLO Y VERDURAS CON SALSA DE SOJA

El Wok es un plato familiar, generalmente tiene como base un tipo de carne, legumbre o tofu + vegetales varios. Puede tener o no hidratos como por ej fideos (de trigo o arroz), quinoa previamente hervida, cuscus, trigo burgol, arroz integral, entre otros.

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1 Cucharada de salsa de soja [tamari] [18 g]
- 1/2 Cucharadita de aceite de oliva [2 g]
- 1/2 Taza picada de cebolla [80 g]
- 2 Tazas picadas de pimiento [270 g]
- 1 Pieza grande de calabacín [zucchini] [323 g]
- 3 Porciones de pechuga de pollo cocida [90 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar los ingredientes, quitar la piel de la cebolla, cortar al centro y cortar tiras a lo largo. Quitar el cabito del pimiento, quitar todas las fibras blancas del interior y las semillas. Cortar el pimiento en trozos ni grandes ni pequeños pueden ser tiras o trozos irregulares más anchos.
- 2º Cortar la pechuga al centro y hacer tiras de menos de 1 cm de ancho.
- 3º Cortar el calabacín y la zanahoria en tiras gruesas.
- 4º Poner un poco de aceite de oliva en un wok, cacerola, o sartén grande y en cuanto esté caliente echar cebolla y pimiento. Dar unas vueltas y añadir el pollo y las otras verduras.
- 5º Cocinar todo junto dando vueltas para que se dore por todos los lados. Añadir un puñadito pequeño de sal y cuando ya veas que está hecho el pollo echar un chorrito de salsa de soja por encima del salteado y darle unas vueltas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [819 g]	% DDR
ENERGÍA	38 kcal	310 kcal	16 %
GRASA	1 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
COLESTEROL	11 mg	94 mg	31 %
SODIO	136 mg	1117 mg	47 %
H. CARBONO	4 g	30 g	10 %
AZÚCARES	3 g	22 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	31 %
PROTEÍNA	5 g	37 g	—