



WOK DE POLLO Y VERDURAS CON SALSA DE SOYA Y ARROZ

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 soya [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]
- 1/2 taza de arroz cocido [103 g]
- 1/4 Pechuga sin hueso y sin piel de pechuga de pollo sin hueso y sin piel cruda [239 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 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.
- Cortar la pechuga al centro y hacer tiras de menos de 1 cm de ancho.
- Cortar el calabacín y la zanahoria en tiras gruesas.
- 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.
- 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 [1070 g]	% DDR
ENERGÍA	54 kcal	573 kcal	29 %
GRASA	1 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
COLESTEROL	14 mg	155 mg	52 %
SODIO	117 mg	1249 mg	52 %
H. CARBONO	6 g	59 g	20 %
AZÚCARES	2 g	22 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	31 %
PROTEÍNA	6 g	60 g	—