Isaac Irizar
Nutriólogo · 7144885

SALTEADO DE PECHUGA DE POLLO CON CALABACITAS Y CHÍCHAROS

Este salteado de pollo con calabacitas y chícharos es una opción ligera, rápida y completa para una comida baja en FODMAP. Las calabacitas y los chícharos aportan textura y frescura, mientras que la pechuga de pollo da saciedad y proteína magra. Es un platillo colorido, saludable y especialmente diseñado para estómagos sensibles, sin cebolla, sin ajo directo y sin gluten, pero lleno de sabor gracias al uso de aceite infusionado y especias suaves.

35 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1/3 Pechugas sin hueso y sin piel de pechuga de pollo sin hueso y sin piel cruda (315 g)
- 1/4 Taza de chicharo (36 g)
- 1/2 Taza en trozos de calabacín (zucchini) (62 g)
- 1 Cucharadita de aceite de oliva (5 g)
- 1 Cucharadita de paprika (2 g)
- 2 Piezas medianas de limon (116 g)
- 1/4 Taza de cilantro (4 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Preparar ingredientes 1. Lava bien las calabacitas y córtalas en cubos pequeños. 2. Si los chícharos son frescos, cuécelos en agua hirviendo con sal por 3-4 minutos hasta que estén tiernos. Si son congelados, solo descongélalos y enjuaga. 3. Sazona los filetes de pechuga con sal, pimienta y un poco de cúrcuma o paprika si lo deseas.

2º Cocinar el pollo 4. En una sartén grande, calienta 1 cucharada de aceite de oliva infusionado con ajo a fuego medio. 5. Coloca los filetes de pollo en la sartén y cocínalos por 3-4 minutos por cada lado, hasta que estén bien cocidos y ligeramente dorados. 6. Retira los filetes y resérvalos en un plato, tapados para mantener el calor.

3º Saltear las verduras 7. En la misma sartén, agrega un chorrito más de aceite (si es necesario). 8. Añade las calabacitas picadas y saltea por 3 minutos a fuego medio-alto. 9. Agrega los chícharos y saltea todo junto por 2 minutos más, solo hasta que estén calientes y brillantes. Sazona con sal y pimienta al gusto. 10. Exprime un poco de jugo de limón al final para dar frescura (opcional).

4º Montaje Corta los filetes de pollo en tiras o déjalos enteros. Sirve una cama de calabacitas y chícharos salteados, y coloca encima el pollo. Decora con unas hojas frescas de cilantro o perejil si lo deseas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (540 g)	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	470 kcal	24 %
GRASA	3 g	14 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
COLESTEROL	38 mg	205 mg	68 %
SODIO	46 mg	249 mg	10 %
H. CARBONO	4 g	19 g	6 %
AZÚCARES	1 g	7 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
PROTEÍNA	13 g	68 g	–