

Jesus Apellaniz Zubiri

Técnico Superior en Dietética



PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS

alimento bajo en grasa, alto en proteina, vitaminas, minerales y fibra

1 hora1 hora1 Ración

INGREDIENTES

- 145 gramos de pechuga de pollo sin piel
- 1/2 taza de brócoli cocido (92 g)
- 1/2 taza de zanahoria picada hervida (64 g)
- 1 cucharadita de pimienta (2 g)
- 2 cucharaditas de aceite (10 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º sazonar las pechugas de pollo con pimienta y sal, pre-calentar la plancha para despues agregar las pechugas
- 2º cortar la zanahoria en rodajas y el brocoli en trozos mas pequeños, poner a calentar agua en una olla, dejamos que hierba el agua para despues agregar las verduras, dejamos durante 10 minutos las verduras en el agua hirviendo para que estas se ablanden

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (313 g)	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	311 kcal	16 %
PROTEÍNA	12 g	37 g	75 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AZÚCARES	_	-	_
GRASA	4 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
SODIO	32 mg	100 mg	4 %