



PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS

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

 1 hora

 1 hora

 1 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 después agregar las pechugas
- 2º cortar la zanahoria en rodajas y el brócoli en trozos más pequeños, poner a calentar agua en una olla, dejamos que hierba el agua para después 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 %