

## POLLO MECHADO K RYN

1 porción

### INGREDIENTES

- 200 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 100 gramos de pimiento rojo, crudo
- 50 gramos de cebolla
- 50 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 15 gramos de aceite de oliva virgen extra [cucharada y media].

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos la pechuga en una olla a presión hasta cubrirla con agua y sal. Cocinamos 30m
- 2º Una vez cocinada, la desmenuzamos con la ayuda de dos tenedores y la ponemos en la sartén con media cebolla y el pimiento rojo, o triturado o picado en trozos muy pequeños
- 3º Añadimos el tomate y el aceite, corregimos de sal y pochamos todo junto unos minutos.
- 4º Añadimos el tomate y el aceite, corregimos de sal y pochamos todo junto unos minutos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (415 g)	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	412 kcal	21 %
PROTEÍNA	11 g	46 g	91 %
H. CARBONO	2 g	9 g	3 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	5 g	21 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	42 mg	175 mg	7 %