

**POLLO SALTEADO CON ANACARDOS** 1 porción**INGREDIENTES**

- 200 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 2 cucharadas soperas de aceite de coco (18 g)
- 40 gramos de anacardo, crudo
- 60 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el pollo a dados, la cebolla en juliana y los ajos a láminas
- 2º Saltear unos minutos la cebolla y los ajos en una sartén con un poco de aceite de coco
- 3º Añadir el pollo. Cuando coja color, añadir los anacardos. Remover
- 4º Ir removiendo y cocinando hasta que el pollo esté bien hecho

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (300 g)	% DDR
ENERGÍA	199 kcal	597 kcal	30 %
PROTEÍNA	16 g	48 g	95 %
H. CARBONO	6 g	17 g	6 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	13 g	38 g	54 %
GRASAS SATURADAS	6 g	19 g	94 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
SODIO	42 mg	125 mg	5 %