



GARBANZOS CON POLLO Y CALABAZA ASADA

Puedes utilizar diferentes tipos de verduras para el salteado, como brócoli, coliflor, champiñones, etc.

1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzo cocido [164 g]
- 200 gramos de pechuga de pollo sin piel
- 200 gramos de calabaza, cruda
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda [120 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sazonar la pechuga de pollo con sal, pimienta y condimentos a elección. Calentar una sartén a fuego medio-alto. Sellar la pechuga por ambos lados hasta que esté dorada. Bajar el fuego y cocinar durante 10-15 minutos más, volteando de vez en cuando, hasta que esté completamente cocida. Retirar del fuego y desmenuzar en trozos pequeños.
- 2º Lavar y cortar la calabaza en cubos. Colocar los cubos de calabaza en una bandeja para hornear con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta. Asar en el horno precalentado a 200 °C durante 20-25 minutos, hasta que estén tiernos y ligeramente dorados.
- 3º Rallar la zanahoria finamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [664 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 99 kcal | 654 kcal | 33 % |
| GRASA | 2 g | 13 g | 21 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 6 % |
| COLESTEROL | 18 mg | 116 mg | 39 % |
| SODIO | 32 mg | 216 mg | 9 % |
| H. CARBONO | 9 g | 63 g | 21 % |
| AZÚCARES | 3 g | 21 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g | 20 g | 79 % |
| PROTEÍNA | 10 g | 64 g | — |