



## AREPA RELLENA CON POLLO Y VERDURA

1 unidad

### INGREDIENTES

- 2.5 cucharadas de harina de maíz [18 g]
- 1 gramo de sal
- 10 mililitros de agua
- 2 porciones de pollo crudo sin piel [80 g]
- 1 cucharada de queso crema [13 g]
- 50 gramos de verduras salteadas [al gusto]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar la harina, sal y agua, formar bolitas en forma de tortillas. Cocinar a la plancha.
- 2º Cocinar el pollo con sal, cuando esté listo lo desmechamos. mezclar con las verduras salteadas.
- 3º Rellenamos la arepa con pollo, verduras y queso crema y servimos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD (100 g)	% DDR
ENERGÍA	162 kcal	162 kcal	8 %
GRASA	9 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
COLESTEROL	39 mg	39 mg	13 %
SODIO	329 mg	329 mg	14 %
H. CARBONO	11 g	11 g	4 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	9 g	9 g	—