

PASTA SALTEADA CON PECHUGA DE POLLO Y CHAMPIÑONES (SIN GLUTEN)

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de pasta alimenticia, cruda (de lentejas o sin gluten)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 guarnición de champiñón, crudo (140 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta.
- 2º Saltear la pechuga a trocitos y los champiñones en laminas con el aove
- 3º Cuando la pasta esté cocida, añadir y saltear durante unos segundos
- 4º Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (305 g)	% DDR
ENERGÍA	167 kcal	511 kcal	26 %
PROTEÍNA	12 g	36 g	71 %
H. CARBONO	19 g	58 g	22 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	5 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	55 mg	167 mg	7 %