

POLLO CON GUISANTES Y ARROZ (DEPORTISTA)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 vaso de vino blanco, 11° [50 g]
- 1 guarnición de guisante, congelado, crudo [125 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]
- 60 gramos de arroz integral, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltear el pollo y reservar.
- 2º Pochar la cebolla y cuando esté lista añadir los guisantes durante dos minutos más.
- 3º Incorporar el vino y el pollo hasta que se evapora el alcohol.
- 4º Hervir arroz y servirlo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [454 g]	% DDR
ENERGÍA	138 kcal	628 kcal	31 %
PROTEÍNA	11 g	50 g	99 %
H. CARBONO	13 g	59 g	23 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
SODIO	26 mg	119 mg	5 %