

**PISTO DE VERDURAS CON POLLO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]
- 1 unidad grande de tomate maduro, crudo [260 g]
- 1 guarnición de berenjena, cruda [180 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pochar las verduras durante 4 minutos a fuego débil.
- 2º Condimentar y servir.
- 3º Incorporar el pollo en dados y saltear tres minutos más.
- 4º Incorporar el tomate bien troceado y dejar espesar durante 15 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [878 g]	% DDR
ENERGÍA	44 kcal	390 kcal	19 %
PROTEÍNA	5 g	40 g	79 %
H. CARBONO	3 g	23 g	9 %
AZÚCARES	3 g	22 g	25 %
GRASA	2 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	36 %
SODIO	17 mg	146 mg	6 %