



CALABACÍN SALTEADO CON POLLO

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 50 gramos de agua

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar el ajo, cortar a trozos pequeños el calabacín, la cebolla y el pollo
- 2º Añadir aceite a la sartén y sofreír el ajito, la cebolla y el calabacín
- 3º Cuando se dore un poco añadir el pollo darle unas vueltas y echar medio vaso de agua y esperar que se haga.
- 4º Sazonar con especias como sal, pimienta, ajo molido, cebolla molida, granos de mostaza

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [521 g]	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	308 kcal	15 %
PROTEÍNA	8 g	43 g	86 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	2 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	23 mg	120 mg	5 %