



SALTEADO DE POLLO, CHAMPIÑONES, PUERRO Y UN POCO DE ARROZ

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de puerro, crudo (150 g)
- 1 guarnición de champiñón, crudo (140 g)
- 140 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo. aprox 2 filetes
- 1 cuchara de postre de aceite de oliva, virgen extra (5 g)
- Pimienta negra
- Pizca de sal
- 2 cucharadas soperas colmadas de arroz integral, crudo (46 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta los champiñones en trozos. También lava y pica el puerro en rodajas. y pica la media cebolla
- 2º En una sartén amplia con un poco de aceite, saltea la pechuga de pollo cortada en dados con un poquito de sal. Cuando termines resérvala.
- 3º En esa misma sartén saltea el puerro, la cebolla y los champiñones a fuego medio durante 5-7 minutos. Si necesitas añadir un poquito más de aceite, añádelo. Pon un poquito de sal a las verduras (o salsa de soja, si prefieres).
- 4º Cuando veas que el puerro y los champiñones están en su punto vierte el pollo que tenías reservado. Mezcla todos los ingredientes, echa una pizca de pimienta y saltea durante apenas 1 minuto. El arroz o puedes cocer en cantidad y congelarlo, o cogerlo de los tarritos ya preparados que se hacen en 1 min en microondas
- 5º Puedes servir el salteado en la mesa.
- 6º CONSEJOS: Puedes sustituir la sal por salsa de soja, le dará un toque más especial. Introduce en el salteado todos esos trozos de verduras que tienes por tu nevera y que no se sabes qué hacer con ellos: calabacín, zanahoria, brócoli, coliflor, etc. Te quedará aún mejor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [425 g]	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	449 kcal	22 %
PROTEÍNA	9 g	40 g	81 %
H. CARBONO	10 g	43 g	17 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
SODIO	140 mg	594 mg	25 %