



MENESTRA DE VERDURAS CON POLLO Y UN HUEVO

Mezcla de verduras guisadas. foto de blogspot

 15 minutos

 45 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 40 gramos de cebolla blanca, hervida
- 25 gramos de zanahoria, hervida
- 30 gramos de guisante, congelado, hervido
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]
- 1 guarnición de judías verdes en conserva [125 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 100 gramos de calabacín, crudo
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar la verdura: pelar y cortar el tomate tritararlo
- 2º Añadir la cebolla a la sartén con el AOVE
- 3º Añadir el resto de verduras y dejar que rehoguen en sus propios jugos
- 4º Añadir la cucharada de harina para que espese, si te gusta así no se la echas
- 5º Cuando este todo casi hecho añadir el pollo y rehogar , el huevo lo puedes pochar tapando la sartén

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [621 g]	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	409 kcal	20 %
PROTEÍNA	8 g	51 g	101 %
H. CARBONO	2 g	12 g	5 %
AZÚCARES	1 g	9 g	10 %
GRASA	3 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	29 %
SODIO	82 mg	510 mg	21 %