



POLLO CON GUISANTES

 1 porción

INGREDIENTES

- 3/4 vaso de vino blanco, 11° [75 g]
- 150 gramos de guisante, congelado, crudo
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- Media pechuga pollo

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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [440 g]	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	414 kcal	21 %
PROTEÍNA	11 g	47 g	93 %
H. CARBONO	4 g	17 g	7 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	2 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	31 %
SODIO	27 mg	117 mg	5 %