Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

# SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS EN SALSA DE SOJA

15 minutos
20 minutos
1 porción

## INGREDIENTES

- 120 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1/2 calabacín en tiras s/piel
- 1/2 cebolla
- 1 zanahoria pequeña
- 1/2 pimiento rojo
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1 cucharada sopera de salsa de soja (13 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Limpiar y trocear las verdura y el pollo en tiras finas
2º Sofreir la cebolla hasta que esté casi pochada y entonces añadir la zanahoria y el pimiento
3º 1-2 minutos después añadir el resto de verdura y el pollo, y sofreir hasta que estén al dente
4º Añadir la salsa de soja y saltear estilo wok
5º Servir con una pizca de sal y limón al gusto (opcional)

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (506 g) | % DDR |
|---|---|---|---|
| ENERGÍA | 52 kcal | 265 kcal | 13 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 32 g | 64 % |
| H. CARBONO | 3 g | 16 g | 6 % |
| AZÚCARES | 3 g | 15 g | 17 % |
| GRASA | 1 g | 7 g | 9 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 2 g | 8 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 6 g | 24 % |
| SODIO | 168 mg | 849 mg | 35 % |