



## POLLO (MUSLO O PECHUGA) CON VERDURAS A LA PLANCHA ALTO PROTEÍNA

 10 minutos 20 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 100 gramos de brócoli al vapor, cambiar por calabacín u otra verdura si no es de tu agrado
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 2 filetes de pollo, pechuga, sin piel, crudo [350 g] o 1/4 unidad de pollo, muslo, sin piel, crudo [360 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortar la verduras y saltearla con aceite o cocerla al vapor

2º hacer la pechuga de pollo a la plancha o en air fried

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [455 g]	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	383 kcal	19 %
PROTEÍNA	12 g	52 g	105 %
H. CARBONO	2 g	10 g	4 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	3 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
SODIO	46 mg	211 mg	9 %