



TIRAS DE POLLO CON BRÓCOLI

 25 minutos 25 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad de zanahoria [80 g]
- 100 gramos de pechuga de pollo
- 200 gramos de brócoli
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [20 g]
- 2 cucharas soperas de salsa de soja [26 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 1 cucharadita de sal Marina [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava el brócoli y córtalo en ramilletes. También pela y corta en rodajas o cuadrados muy finos la zanahoria
- 2º a
- 3º En una sartén, con un poco de aceite, saltea a fuego medio el brócoli y la zanahoria durante 5-8 minutos. Comprueba que las verduras están crujientes pero no crudas.
- 4º Corta la pechuga de pollo en tiras o dados y, en otra sartén con un poco de aceite y una pizca de sal, cocínalo hasta que esté dorado.
- 5º Añade el pollo a la sartén que contiene el brócoli y la zanahoria. Añade la salsa de soja y sube el fuego. Saltea 2-3 minutos más, apaga el fuego y sirve el contenido de la sartén en tu plato
- 6º Añade el pollo a la sartén que contiene el brócoli y la zanahoria. Añade la salsa de soja y sube el fuego. Saltea 2-3 minutos más, apaga el fuego y sirve el contenido de la sartén en tu plato

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [453 g]	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	516 kcal	26 %
PROTEÍNA	7 g	33 g	67 %
H. CARBONO	5 g	24 g	9 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	8 g	34 g	49 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
SODIO	821 mg	3717 mg	155 %