



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 % |