

WOK DE POLLO Y VERDURAS CON SALSA DE SOJA



El Wok es un plato familiar, generalmente tiene como base un tipo de carne, legumbre o tofu + vegetales varios. Puede tener o no hidratos como por ej fideos (de trigo o arroz), quinoa previamente hervida, cuscus, trigo burgol, arroz integral, entre otros.

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 1/2 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 100 gramos de cebolla blanca o colorada
- 1 unidad grande de pimiento verde, crudo [160 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]
- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar los ingredientes, quitar la piel de la cebolla, cortar al centro y cortar tiras a lo largo. Quitar el cabito del pimiento, quitar todas las fibras blancas del interior y las semillas. Cortar el pimiento en trozos ni grandes ni pequeños pueden ser tiras o trozos irregulares más anchos.
- 2º Cortar la pechuga al centro y hacer tiras de menos de 1 cm de ancho.
- 3º Cortar el calabacín y la zanahoria en tiras gruesas. puedes también cortar el calabacín en fideos imitando la pasta
- 4º Poner un poco de aceite de oliva en un wok, cacerola, o sartén grande y en cuanto esté caliente echar cebolla y pimiento. Dar unas vueltas y añadir el pollo y las otras verduras. Los cazos especiales de wok salen mejor.
- 5º Cocinar todo junto dando vueltas para que se dore por todos los lados. Añadir un puñadito pequeño de sal y cuando ya veas que está hecho el pollo echar un chorrillo de salsa de soja por encima del salteado y darle unas vueltas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [721 g]	% DDR
ENERGÍA	54 kcal	387 kcal	19 %
PROTEÍNA	6 g	45 g	90 %
H. CARBONO	3 g	21 g	8 %
AZÚCARES	3 g	20 g	23 %
GRASA	2 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	35 %
SODIO	124 mg	893 mg	37 %