



## VERDURAS ASADAS MICRO CON POLLO/PAVO, PATATA Y TOMATE

Fácil, rápido y sano

 10 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1/2 Paquete de mix verdura jardinera micro (mercadona) [200 g]
- 2 filetes de pollo o de pavo
- 2 patatas aproximadamente
- 1 Cucharada de tomate frito sin azúcar [35 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Meter las verduras en el micro, poner en una plancha o en una sartén el pollo y el pavo(o airfryer) cocer las patatas en el micro y poner todo en un bowl o plato y añadir el tomate y remover Sazonar al gusto.
- 2º Las patatas aconsejo pelarlas y trocearlas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [471 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	366 kcal	18 %
PROTEÍNA	7 g	35 g	69 %
H. CARBONO	7 g	32 g	12 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
SODIO	15 mg	72 mg	3 %