



HUEVO A LA PLANCHA CON VERDURAS PAISANA SALTEADAS, TIRAS DE POLLO Y ARROZ

 1 porción

INGREDIENTES

- medio paquete 150 gramos de mix de verduras paisana (mercadona)
- 1 o 2 huevos a la plancha
- Medio paquete de tiras pollo, zona embutidos (MERCADONA) Rotulo en verde
- 1/2 Vasito de vasito de arroz cocido integral mercadona (63 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Haz tus verduras en micro 3 minutos o ponlas en una sartén hasta conseguir la textura deseada, sazona con varias especias, ajo polvo, pimienta, perejil, orégano...las que tengas por casa En otra sartén antiadherente, echa aceite si crees que se va a pegar y retira el exceso con una servilleta. A fuego medio-bajo, pon los huevos y tapa la sartén hasta tener la cocción deseada. para delimitar en la sartén los huevos y que no pase la yema añade gotitas de agua y pon en la otra mitad solo a calentar un poco el pollo
- 2º el arroz calentar micro 1 minutos y listo puedes añadir un poco de salsa de soja

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (413 g)	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	439 kcal	22 %
PROTEÍNA	9 g	37 g	74 %
H. CARBONO	8 g	32 g	12 %
AZÚCARES	2 g	7 g	7 %
GRASA	4 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	42 mg	175 mg	7 %