



SALTEADO DE POLLO Y COL

Esta receta es para dos

 25 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo (175 g)
- 500 gramos de col repollo, cruda
- 1 unidad mediana de cebolla blanca, cruda
- 200 gramos de tomate frito marca Hida
- 2 cucharas soperas de salsa de soja baja en sal (26 g)
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen extra (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocea el pollo en dados. Saltéalo con un poco de aceite durante unos 7-10 minutos hasta que esté dorado y reserva.
- 2º Pica la col y la cebolla en trozos finos y saltéalos durante 10 minutos a fuego medio hasta que estén tiernos.
- 3º Añade el pollo salteado, el tomate, la salsa de soja, el vinagre y el orégano, y cocina todo junto durante 5 minutos más para que los sabores se integren.
- 4º Puedes servir con un poco de perejil.
- 5º CONSEJOS: Si tienes dos sartenes, comienza preparando la verdura y, mientras se cocina, trocea y saltea el pollo para ahorrar tiempo. Añade un poco de ajo en polvo y pimienta o tus especias favoritas para dar más sabor. Dependiendo cómo de salado esté el tomate frito, te puede interesar añadir solo una cucharada de salsa de soja y probar si necesita más para que no quede demasiado salado. Puedes añadir también una zanahoria junto a la col y la cebolla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [518 g]	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	347 kcal	17 %
PROTEÍNA	5 g	27 g	54 %
H. CARBONO	5 g	25 g	10 %
AZÚCARES	4 g	22 g	24 %
GRASA	3 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	38 %
SODIO	163 mg	842 mg	35 %