



POLLO A LA PLANCHA CON QUINOA Y VERDURAS

1 porción

INGREDIENTES

- Brócoli
- Zanahoria
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 filete mediano de pollo, pechuga, plancha (129 g)
- 125 gramos de quinoa Hervida = 1 vasito de quinoa (1 min)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta el vasito de quinoa en el microondas durante un minuto.
- 2º Sazona la pechuga de pollo con sal, pimienta y tus especias favoritas. Cocina en una sartén con 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio-alto durante unos 6-7 minutos por lado, o hasta que esté bien cocido
- 3º Cocina el brócoli y la zanahoria al vapor [puedes usar una vaporera o hervirlas brevemente].
- 4º Sirve el pollo acompañado de la quinoa y los vegetales. Puedes añadir un chorrito de aceite de oliva extra por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (430 g)	% DDR
ENERGÍA	168 kcal	724 kcal	36 %
PROTEÍNA	11 g	49 g	99 %
H. CARBONO	15 g	64 g	25 %
AZÚCARES	3 g	12 g	13 %
GRASA	7 g	28 g	41 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	14 g	58 %
SODIO	41 mg	174 mg	7 %