



SALTEADO DE POLLO, CHAMPIÑONES O SETAS Y ARROZ (+ PROTE)

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de puerro, crudo (150 g)
- 1 guarnición de champiñón, crudo (140 g)
- 200 gramos de pechuga de pollo (4 filetes aprox)
- 1 cuchara de postre de aceite de oliva, virgen extra (5 g)
- Pimienta negra
- Pizca de sal
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 40 gramos de arroz blanco, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta los champiñones en trozos. También lava y pica el puerro en rodajas. y pica la media cebolla
- 2º En una sartén amplia con un poco de aceite, saltea la pechuga de pollo cortada en dados con un poquito de sal. Cuando termines resérvala.
- 3º En esa misma sartén saltea el puerro, la cebolla y los champiñones a fuego medio durante 5-7 minutos. Si necesitas añadir un poquito más de aceite, añádelo. Pon un poquito de sal a las verduras (o salsa de soja, si prefieres).
- 4º Cuando veas que el puerro y los champiñones están en su punto vierte el pollo que tenías reservado. Mezcla todos los ingredientes, echa una pizca de pimienta y saltea durante apenas 1 minuto. El arroz o puedes cocer en cantidad y congelarlo, o cogerlo de los tarritos ya preparados que se hacen en 1 min en microondas
- 5º Puedes servir el salteado en la mesa.
- 6º CONSEJOS: Puedes sustituir la sal por salsa de soja, le dará un toque más especial. Introduce en el salteado todos esos trozos de verduras que tienes por tu nevera y que no se sabes qué hacer con ellos: calabacín, zanahoria, brócoli, coliflor, etc. Te quedará aún mejor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (479 g)	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	491 kcal	25 %
PROTEÍNA	11 g	53 g	105 %
H. CARBONO	8 g	40 g	15 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	3 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	30 %
SODIO	131 mg	629 mg	26 %