



GNOCCHI SALTEADO CON PIMIENTOS Y POLLO (2,5P-4HC-2G)

Alternativa para aportar carbohidratos en Deportistas

 35 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 250 gramos de gnocchi
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (75 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (14 g)
- 6 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado (90 g)
- 250 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la pechuga y pimientos a trozos.
- 2º Poner en una sartén AOVE y calentar. Cuando esté a temperatura poner la pechuga de pollo trozada y marcar por todos los lados. Una vez marcada incorporar los pimientos para que se hagan.
- 3º Cuando los pimientos estén casi cocinados añadir 4 cucharadas de tomate triturado y dejar reducir.
- 4º Incorporar los gnocchi y remover todo y dejar cocinar durante 3-4 minutos.
- 5º Rectificar de sal y ya está listo para cocinar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (737 g)	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	888 kcal	44 %
PROTEÍNA	9 g	67 g	135 %
H. CARBONO	14 g	101 g	39 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	3 g	23 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	3 g	13 %
SODIO	34 mg	247 mg	10 %