



GRATINADO DE BRÓCOLI, POLLO Y CHAMPIÑÓN

 10 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 400 gramos de pavo, pechuga, sin piel, cruda
- 100 gramos de champiñón, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 50 gramos de queso Emmental
- 1 guarnición de brécol, crudo [200 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear el pollo y los champiñones y salpimentarlos al gusto.
- 2º Saltear el pollo, seguir el mismo procedimiento con el brócoli (previamente cocida o hecha al micro) y saltear los champiñones en la sartén a fuego medio-fuerte.
- 3º Añadir el queso y gratinar al micro o al horno
- 4º Disfrutar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (677 g)	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	695 kcal	35 %
PROTEÍNA	16 g	108 g	217 %
H. CARBONO	1 g	4 g	2 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	4 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	2 g	12 g	58 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
SODIO	71 mg	484 mg	20 %