



PECHUGA DE POLLO SALTEADA CON BONIATO-

 20 minutos

 50 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 sobre comercial de sal común (1 g)
- 1 cucharada de postre de pimienta, negra molida (1 g)
- 1 cucharada de postre de pimentón dulce, en polvo (3 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 cucharada de postre de ajo, en polvo (3 g)
- 1 cucharada sopera, picada de albahaca (3 g)
- 200 gramos de boniato, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos el horno a precalentar a 200°C y metemos el boniato unos 40 minutos.
- 2º Ponemos la sartén a calentar mientras troceamos la pechuga.
- 3º Sazonamos la pechuga con sal, pimienta negra, pimentón dulce y ajo.
- 4º Ponemos el aceite en la sartén y añadimos la pechuga hasta que quede doradita.
- 5º Sacamos el boniato y servimos junto a la pechuga.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (200 g)	% DDR
ENERGÍA	123 kcal	246 kcal	12 %
PROTEÍNA	11 g	23 g	45 %
H. CARBONO	12 g	24 g	9 %
AZÚCARES	5 g	11 g	12 %
GRASA	3 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
SODIO	132 mg	264 mg	11 %