



SALTEADO DE POLLO, BRÓCOLI, CHAMPIÑONES Y BONIATO

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de champiñón, crudo
- 100 gramos de brócoli
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 170 gramos de boniato, crudo
- 200 gramos de pollo, pechuga, plancha

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta los champiñones y la cebolla en láminas.
- 2º Pela la batata y córtala en trozos no muy grandes.
- 3º Lava y corta el brócoli en ramilletes.
- 4º En una sartén, con un poco de aceite, saltea a fuego medio todas las verduras: la cebolla, los champiñones, la batata y los ramilletes de brócoli, durante 7-8 minutos. Comprueba que las verduras están crujientes pero no crudas.
- 5º Corta la pechuga de pollo en tiras o dados y, en otra sartén con un poco de aceite y una pizca de sal, cocínalo hasta que esté dorado.
- 6º Añade el pollo a la sartén que contiene las verduras. Añade la salsa de soja y sube el fuego. Saltea 2-3 minutos más, apaga el fuego y sirve el contenido de la sartén en tu plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [588 g]	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	537 kcal	27 %
PROTEÍNA	9 g	53 g	106 %
H. CARBONO	8 g	48 g	18 %
AZÚCARES	3 g	20 g	22 %
GRASA	2 g	14 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	40 %
SODIO	39 mg	228 mg	10 %