



POLLO CON GUISANTES

 1 porción

INGREDIENTES

- 125-150 gramos de guisante, congelado, crudo
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 100-120gr de pechugas de pollo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltear el pollo y reservar.
- 2º Pochar la cebolla y cuando esté lista añadir los guisantes durante dos minutos más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (312 g)	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	288 kcal	14 %
PROTEÍNA	13 g	40 g	79 %
H. CARBONO	4 g	13 g	5 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	26 %
SODIO	31 mg	98 mg	4 %