



## ÑOQUIS CON POLLO Y VERDURAS

 1 porción

### INGREDIENTES

- 120 gramos de ñoquis
- 1 pechuga de pollo
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo [80 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [38 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cuece los ñoquis según fabricante y reserva. Corta las verduras a dados y saltea en una sartén con un chorrito de aceite, añade sal, pimienta y especias al gusto (romero, tomillo, orégano...) añade el pollo troceado y saltea hasta cocinar. Incorpora los ñoquis y mezcla para darle de calor. Sirve.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [354 g]	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	417 kcal	21 %
PROTEÍNA	10 g	35 g	70 %
H. CARBONO	13 g	47 g	18 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	6 %
SODIO	276 mg	976 mg	41 %