



## WOK DE POLLO, BRÓCOLI Y PIMIENTOS AL CURRY

 20 minutos

 2 porción

### INGREDIENTES

- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 130 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1/4 pieza de morrón verde [19 g] o 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [38 g]
- 1/2 cucharadita de curry en polvo [1 g]
- 1 taza de brócoli crudo [88 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner un poco de aceite de oliva en un wok, cacerola, o sartén grande y en cuanto esté caliente echar cebolla, pimiento y el pollo cortados a tiras. Por último agregar el brócoli con una cucharada de curry.
- 2º Cocinar todo junto dando vueltas para que se dore por todos los lados y condimentar.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 PORCIONES [245 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	201 kcal	10 %
PROTEÍNA	13 g	31 g	62 %
H. CARBONO	3 g	7 g	3 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	33 mg	81 mg	3 %