



GUISO DE QUINOA CON VERDURAS Y POLLO

 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de col repollo, hervida
- 1 zanahoria
- 1/4 de Puerro
- 1/2 pechuga de pollo
- 100gr de quinoa hervida
- 1 huevo
- 200 gramos de caldo vegetal
- 1 cucharada de café de aceite de oliva [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos las zanahorias, el puerro y el repollo.
- 2º En un poco de aceite sofreímos las zanahorias y el puerro hasta que queden dorados. Incorporamos el repollo y lo doramos también.
- 3º Añadimos el caldo de pollo, la quinoa y la pechuga de pollo y dejamos que se haga.
- 4º Desmenuzamos el pollo cuando esté hecho. Por último añadimos un huevo y apagamos el fuego, removiendo para que se haga con el calor residual.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [741 g]	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	699 kcal	35 %
PROTEÍNA	10 g	77 g	154 %
H. CARBONO	7 g	51 g	20 %
AZÚCARES	1 g	10 g	11 %
GRASA	2 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	11 g	44 %
SODIO	109 mg	807 mg	34 %