



SALTEADO DE POLLO, BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de champiñón, crudo
- 120 gramos de pavo, pechuga, sin piel, cruda
- 100 gramos de brócoli
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g] OPCIONAL

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 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 [351 g]	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	195 kcal	10 %
PROTEÍNA	10 g	34 g	67 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	259 mg	909 mg	38 %