



## HABAS CON CALABACÍN Y SETAS/ CHAMPIÑONES CON POLLO

 10 minutos

 40 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 120-180 gramos de haba, fresca
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra [2 g]
- 1-2 tomates secos [opcional]
- 100 gramos de champiñón
- 1/2 unidad mediana de calabacín [160 g]
- 1 cucharada de postre de vinagre balsámico [5 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla [40 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- Comino
- 1 hoja de laurel, hoja [1 g]
- 1 tomate pelado y cortado a dados o 100 gramos de tomate, maduro, pelado y triturado, enlatado
- Sañ
- Pimienta molida
- Hojas de Albahaca
- 120gr de pechuga de pollo

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner agua en una cacerola y llevar a ebullición. Agregar las habas y dejarlos cocer un par de minutos. Escurrir y reservar.
- 2º Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén antiadherente y añadir los champiñones y el calabacín troceados, el tomate seco y el vinagre balsámico. Saltear durante 5 minutos, hasta que las verduras comiencen a ablandarse. De ser necesario, agregar 1 a 2 cucharadas de agua. Añadir las habas y una pizca de sal y pimienta negra. Saltar otros 2 minutos, revolviendo ocasionalmente para promover la caramelización de las verduras. Reservar en un plato.
- 3º En la misma sartén, calentar el aceite y agregar la cebolla. Saltear durante unos 5 minutos, hasta que esté transparente. Añade la pechuga de pollo cortado a dados, saltea unos segundos. Agregar el ajo, las especias y una pizca de sal y pimienta negra. Saltear hasta que las especias suelten sus aromas, unos 30 segundos. Añadir el tomate pelado y la hoja de laurel y llevar a ebullición. Después de hervir, reducir el fuego, cubrir la sartén y dejar que se cocine durante unos 20 minutos. Por último, añadir las verduras salteadas y la albahaca fresca.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [738 g]	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	406 kcal	20 %
PROTEÍNA	6 g	43 g	86 %
H. CARBONO	4 g	31 g	12 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	2 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	14 g	54 %
SODIO	114 mg	843 mg	35 %