



## GARBANZOS SALTEADOS CON POLLO Y VERDURAS

 1 porción

### INGREDIENTES

- 200 gramos de garbanzo hervido conserva
- 1 porción de pechuga de pollo a la plancha [125 g]
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 50 gramos de puerro
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1/2 cucharada sopera de queso rallado, gruyere [7 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pica las verduras y saltéalas junto al ajo picado o el ajo en polvo. Cuando estén casi listas añade el pollo picado también.
- 2º Pasados unos minutos introduce los garbanzos.
- 3º Emplata con un toque de sal y el queso rallado por encima.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [552 g]	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	546 kcal	27 %
PROTEÍNA	8 g	46 g	92 %
H. CARBONO	6 g	36 g	14 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	3 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	22 mg	123 mg	5 %