

**POLLO CON GUISANTES EN VINO BLANCO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/2 vaso de vino blanco, 11° [50 g]
- 1 guarnición de guisante, congelado, crudo [125 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 120 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo / Jamoncitos de pollo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltear el pollo y reservar.
- 2º Pochar la cebolla y cuando esté lista añadir los guisantes durante dos minutos más.
- 3º Incorporar el vino y el pollo hasta que se evapora el alcohol.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [335 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 94 kcal | 316 kcal | 16 % |
| PROTEÍNA | 10 g | 33 g | 66 % |
| H. CARBONO | 4 g | 14 g | 6 % |
| AZÚCARES | 2 g | 6 g | 7 % |
| GRASA | 3 g | 9 g | 13 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 10 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 7 g | 26 % |
| SODIO | 25 mg | 82 mg | 3 % |