



## SALTEADO DE POLLO CON CALABACÍN

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [35 g]
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]
- 1/4 unidad mediana de limón, crudo [46 g]
- 150 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen extra [5 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta el calabacín en rodajas, no muy gruesas.
- 2º Corta en láminas la cebolla y la pechuga de pollo en tiras de tamaño medio.
- 3º En una sartén, echa un chorrito de aceite. Cuando esté caliente, cocina la cebolla un par de minutos. A continuación, vierte las rodajas de calabacín y un poco de sal. También, ralla un poco la cáscara de limón y viértela en la sartén (con dos pizcas te basta). Saltea todo a fuego medio, 5-7 minutos.
- 4º En otra sartén, con un poquito de aceite, cocina el pollo que previamente has cortado en tiras. Échale una pizca de sal y dos cucharadas de zumo de limón.
- 5º Cuando veas que el pollo ya está cocinado, viértelo en la sartén de los calabacines y, con suavidad, integra todos los ingredientes. Sírvelo en tu plato y coloca, a modo de decoración, alguna rodaja de limón.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [341 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 75 kcal   | 257 kcal            | 13 %  |
| PROTEÍNA          | 10 g      | 35 g                | 71 %  |
| H. CARBONO        | 1 g       | 5 g                 | 2 %   |
| AZÚCARES          | 1 g       | 5 g                 | 5 %   |
| GRASA             | 3 g       | 10 g                | 14 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 2 g                 | 11 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 2 g                 | 10 %  |
| SODIO             | 29 mg     | 99 mg               | 4 %   |