



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 % |