



SALTEADO DE POLLO CON ANACARDOS

 1 porción

INGREDIENTES

- 90-120 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 15 gramos de anacardo, crudo
- Media cebolla blanca, cruda
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el pollo a dados, la cebolla en juliana y los ajos a láminas
- 2º Saltear unos minutos la cebolla y los ajos en una sartén con un poco de aceite de coco
- 3º Añadir el pollo. Cuando coja color, añadir los anacardos. Remover
- 4º Ir removiendo y cocinando hasta que el pollo esté bien hecho

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (300 g)	% DDR
ENERGÍA	132 kcal	395 kcal	20 %
PROTEÍNA	15 g	45 g	90 %
H. CARBONO	5 g	14 g	5 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	6 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	42 mg	127 mg	5 %