



SALTEADO DE POLLO CON TOMATE Y ZANAHORIA

🕒 25 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/2 diente de ajo, crudo [2 g]
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [70 g]
- 1 cucharada de tomate frito marca Hida [10 g]
- 1 cuchara de postre de aceite de oliva, virgen extra [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comienza preparando los ingredientes. Pica el ajo finamente. Pela la zanahoria y córtala en rodajas no muy gruesas. Corta la cebolla en tiras y, por último, corta en dados la pechuga de pollo.
- 2º En una sartén con aceite caliente, cocina la cebolla. Pasados 3-4 minutos, agrega el ajo y sofríe un minuto.
- 3º Ahora vierte los dados de pollo con un poco de pimienta y saltéalo a fuego medio durante 3-4 minutos.
- 4º Vierte las zanahorias y saltea 3 minutos más.
- 5º Agrega a la sartén la salsa de tomate, un poco de agua y el pimentón dulce [y una pizca de comino si quieres]. Cocina con la tapa puesta, fuego bajo, durante 15 minutos. Pasado este tiempo, comprueba que las zanahoria están tiernas [pincha con un tenedor y comprueba], si lo están, retira el plato para servirlo. Si necesitan un poco más, deja un ratito más la sartén al fuego.
- 6º CONSEJOS: Si tienes comino en polvo añade una pizca al pollo en salsa porque le da un sabor muy bueno. En la misma receta te decimos cuándo. Si quieres hacer el pollo en salsa más contundente, puedes añadirle una patata. Entonces pérala y córtala en dados y viértela a la vez que las zanahorias. Deberás dejar más tiempo al fuego la sartén para que la patata se cueza. Con un tenedor pincha y cuando compruebes que está tierna, podrás retirar la sartén del fuego. Como el tomate frito de por sí es bastante salado no eches sal al plato, pero puedes echarle si prefieres.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [264 g]	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	262 kcal	13 %
PROTEÍNA	13 g	34 g	68 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AZÚCARES	3 g	8 g	9 %
GRASA	4 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	47 mg	123 mg	5 %