



POLLO (MUSLO O PECHUGA) CON VERDURAS A LA PLANCHA

 10 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de brocoli al vapor
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo (175 g) o 1/4 unidad de pollo, muslo, sin piel, crudo (360 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la verduras y saltearla con aceite o cogerla al vapor
- 2º Tostar la pechuga de pollo a la plancha

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (367 g)	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	285 kcal	14 %
PROTEÍNA	9 g	34 g	67 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
SODIO	43 mg	158 mg	7 %