



SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS EN SALSA DE SOJA

 15 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1/2 calabacín en tiras s/piel
- 1/2 cebolla
- 1 zanahoria pequeña
- 1/2 pimiento rojo
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear las verdura y el pollo en tiras finas
- 2º Sofreír la cebolla hasta que esté casi pochada y entonces añadir la zanahoria y el pimiento
- 3º 1-2 minutos después añadir el resto de verdura y el pollo, y sofreír hasta que estén al dente
- 4º Añadir la salsa de soja y saltear estilo wok
- 5º Servir con una pizca de sal y limón al gusto [opcional]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [506 g]	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	265 kcal	13 %
PROTEÍNA	6 g	32 g	64 %
H. CARBONO	3 g	16 g	6 %
AZÚCARES	3 g	15 g	17 %
GRASA	1 g	7 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	168 mg	849 mg	35 %