



POLLO SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y PUERRO

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de puerro, crudo (75 g)
- 1/2 guarnición de champiñón, crudo (70 g)
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo (175 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen extra (2 g)
- Pimienta negra
- Pizca de sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta los champiñones en trozos. También lava y pica el puerro en rodajas.
- 2º En una sartén amplia con un poco de aceite, saltea la pechuga de pollo cortada en dados con un poquito de sal. Cuando termines resérvala.
- 3º En esa misma sartén saltea el puerro y los champiñones a fuego medio durante 5-7 minutos. Si necesitas añadir un poquito más de aceite, añádelo. Pon un poquito de sal a las verduras [o salsa de soja, si prefieres].
- 4º Cuando veas que el puerro y los champiñones están en su punto vierte el pollo que tenías reservado. Mezcla todos los ingredientes, echa una pizca de pimienta y saltea durante apenas 1 minuto.
- 5º Puedes servir el salteado en la mesa.
- 6º CONSEJOS: Puedes sustituir la sal por salsa de soja, le dará un toque más especial. Introduce en el salteado todos esos trozos de verduras que tienes por tu nevera y que no se sabes qué hacer con ellos: calabacín, zanahoria, brócoli, coliflor, etc. Te quedará aún mejor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (281 g)	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	259 kcal	13 %
PROTEÍNA	15 g	41 g	83 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	197 mg	552 mg	23 %