Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

SALTEADO DE POLLO Y COL

25 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo (175 g)
- 150 gramos de col repollo, cruda
- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (35 g)
- 1-2 cucharadas de tomate frito HIDA
- 1 cucharada sopera de salsa de soja (13 g)
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen extra (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Trocea el pollo en dados. Saltéalo con un poco de aceite durante unos 7-10 minutos hasta que esté dorado y reserva.
2º Pica la col y la cebolla en trozos finos y saltéalos durante 10 minutos a fuego medio hasta que estén tiernos.
3º Añade el pollo salteado, el tomate, la salsa de soja, el vinagre y el orégano, y cocina todo junto durante 5 minutos más para que los sabores se integren.
4º Puedes servir con un poco de perejil.
5º CONSEJOS: Si tienes dos sartenes, comienza preparando la verdura y, mientras se cocina, trocea y saltea el pollo para ahorrar tiempo. Añade un poco de ajo en polvo y pimienta o tus especias favoritas para dar más sabor. Dependiendo cómo de salado esté el tomate frito, te puede interesar añadir solo una cucharada de salsa de soja y probar si necesita más para que no quede demasiado salado. Puedes añadir también una zanahoria junto a la col y la cebolla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (431 g)	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	400 kcal	20 %
PROTEÍNA	10 g	43 g	86 %
H. CARBONO	4 g	15 g	6 %
AZÚCARES	3 g	12 g	13 %
GRASA	4 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	26 %
SODIO	203 mg	876 mg	36 %