



SALTEADO DE POLLO, ZANAHORIA Y REPOLLO

 20 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad de zanahoria (80 g)
- 1 pechuga de pollo
- 100 gramos de repollo
- 1 unidad de cebolla (100 g)
- sal
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta en tiras la cebolla, el repollo y la zanahoria, previamente lavada y pelada
- 2º Corta en dados la pechuga de pollo y cocínala a la plancha con una pizca de sal en una sartén amplia. Cuando esté cocinada resérvala.
- 3º En la misma sartén donde has cocinado la pechuga de pollo, añade un poco más de aceite de oliva, y saltea a fuego medio la cebolla, el repollo y la zanahoria, durante 8-10 minutos, revolviendo de vez en cuando.
- 4º Cuando las verduras estén blanditas añade la pechuga de pollo y saltea junto con las verduras apenas un par de minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (387 g)	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	306 kcal	15 %
PROTEÍNA	7 g	27 g	53 %
H. CARBONO	4 g	17 g	6 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	4 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	544 mg	2107 mg	88 %