



SALTEADO DE POLLO, BRÓCOLI, CHAMPIÑONES Y BONIATO

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de champiñón, crudo
- 1 filete de pavo, pechuga, sin piel, cruda (175 g)
- 180 gramos de brócoli
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (20 g)
- 1/4 unidad mediana de boniato o batata (50 g)
- 1 cucharada sopera de salsa de soja (13 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta los champiñones y la cebolla en láminas.
- 2º Pela la batata y córtala en trozos no muy grandes.
- 3º Lava y corta el brócoli en ramilletes.
- 4º En una sartén, con un poco de aceite, saltea a fuego medio todas las verduras: la cebolla, los champiñones, la batata y los ramilletes de brócoli, durante 7-8 minutos. Comprueba que las verduras están crujientes pero no crudas.
- 5º Corta la pechuga de pollo en tiras o dados y, en otra sartén con un poco de aceite y una pizca de sal, cocínalo hasta que esté dorado.
- 6º Añade el pollo a la sartén que contiene las verduras. Añade la salsa de soja y sube el fuego. Saltea 2-3 minutos más, apaga el fuego y sirve el contenido de la sartén en tu plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (529 g)	% DDR
ENERGÍA	61 kcal	323 kcal	16 %
PROTEÍNA	9 g	49 g	97 %
H. CARBONO	5 g	25 g	10 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	35 %
SODIO	180 mg	952 mg	40 %