



ÑOQUIS CON POLLO

 1 porción

INGREDIENTES

- 100-150gr de ñoquis
- 1 cuchara de café de aceite de oliva, virgen extra (2 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 120gr de pechuga de pollo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervimos los ñoquis en agua hasta que suban a la superficie y escurrimos. Cortamos la pechuga de pollo a dados y la salteamos con un poco de aceite hasta hacer. Mezclamos con los ñoquis y salzomamos al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (280 g)	% DDR
ENERGÍA	140 kcal	393 kcal	20 %
PROTEÍNA	15 g	43 g	85 %
H. CARBONO	14 g	38 g	15 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
SODIO	40 mg	111 mg	5 %