



POLLO CON ALMENDRAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 15 gramos de almendra, cruda
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Empezar tostando ligeramente las almendras en una sartén a fuego moderado hasta que tomen un poco de color y reservar.
- 2º En la misma sartén poner a calentar el aceite a fuego medio y dorar los dientes de ajo pelados y cortados en trozos muy pequeños.
- 3º Cuando empiece a dorarse añadir la pechuga de pollo en trozos de bocado, subir el fuego y saltear la pechuga durante un par de minutos removiendo sin parar hasta que cambie de color.
- 4º Añadir la cebolla cortada en dados pequeños, dejar que se fría durante un par de minutos, añadir la salsa de soja y mezclar bien.
- 5º Finalmente, añadir las almendras que teníamos reservados y dejar cocinar el conjunto un par de minutos más.
- 6º Añadir agua, esperar a que rompa a hervir, bajar el fuego al mínimo y dejar que se reduzca la salsa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [279 g]	% DDR
ENERGÍA	123 kcal	344 kcal	17 %
PROTEÍNA	15 g	43 g	85 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	5 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	308 mg	860 mg	36 %