



PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA

 20 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 1 cucharada de postre de pimienta, negra molida [1 g]
- 1 cucharada de postre de pimentón dulce, en polvo [3 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada de postre de ajo, en polvo [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos la sartén a calentar mientras troceamos la pechuga en cuadrados
- 2º Sazonamos la pechuga con la sal, pimienta negra, pimentón dulce y el ajo
- 3º Ponemos el aceite en la sartén y añadimos la pechuga hasta que quede doradita

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [200 g]	% DDR
ENERGÍA	153 kcal	305 kcal	15 %
PROTEÍNA	20 g	40 g	80 %
H. CARBONO	3 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	7 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	909 mg	1819 mg	76 %