



PISTO DE VERDURAS CON POLLO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]
- 1 unidad grande de tomate maduro, crudo [260 g]
- 1 guarnición de berenjena, cruda [180 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pochar las verduras durante 4 minutos a fuego débil.
- 2º Condimentar y servir.
- 3º Incorporar el pollo en dados y saltear tres minutos más.
- 4º Incorporar el tomate bien troceado y dejar espesar durante 15 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [839 g]	% DDR
ENERGÍA	48 kcal	401 kcal	20 %
PROTEÍNA	5 g	45 g	90 %
H. CARBONO	3 g	24 g	9 %
AZÚCARES	3 g	23 g	26 %
GRASA	1 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	10 g	39 %
SODIO	20 mg	164 mg	7 %