



POLLO CON ESPINACAS SOBRE CAMA DE PURÉ DE BONIATO Y CALABAZA

2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de boniato, crudo [200 g]
- 1 ración individual de calabaza, cruda [320 g]
- 1 ración individual de espinaca, cruda [90 g]
- 200 gramos de pechuga de pollo entera Mercadona
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 3 dientes de ajo, crudo [12 g]
- 1 cucharada sopera rasa de sésamo, semilla [13 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer al vapor el boniato y la calabaza picada en cubos.
- 2º Mientras tanto en una sartén saltear el pollo con ajo y cebolla, agregar las espinacas frescas y las semillas de sésamo.
- 3º Cuando la calabaza y boniato estén listos hacer puré con un machacador manual. Agregar por encima el salteado de pollo con espinacas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [378 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	304 kcal	15 %
PROTEÍNA	7 g	27 g	55 %
H. CARBONO	8 g	31 g	12 %
AZÚCARES	5 g	17 g	19 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	30 %
SODIO	36 mg	135 mg	6 %