



CHOP SUEY DE POLLO

Recetas nutritivas para tu salud...

 20 minutos

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 30 gramos de pechuga de pollo sin piel
- 1 taza de apio crudo [101 g]
- 100 gramos de germen de soya cocido
- 1/4 taza de cebolla blanca rebanada [29 g]
- 1/2 taza de zanahoria picada cruda [64 g]
- 1/2 taza de jicama picada [60 g]
- 4 cucharaditas de salsa de soya [20 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 taza de agua [240 g]
- 3 cucharaditas de aceite de oliva [15 g]
- 3 cucharadas de fécula de maíz [24 g]
- 1/2 taza de brócoli crudo [44 g]
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primero procedemos sazonar la carne con ajo, sal y la fécula de maíz.
- 2º Después de lavar y desinfectar todas las verduras y demás ingredientes, procederemos a cortar todas las verduras en un corte juliana.
- 3º Colocamos el sartén / a fuego bajo con el aceite de oliva y salteamos la cebolla y el apio.
- 4º Mientras eso sucede sofreímos la carne en utensilios distintos evitando así una contaminación cruzada en crudo. Por ejemplo, poner verduras en el mismo recipiente donde se pone carne cruda.
- 5º Una vez cocida incorporamos en nuestro primer sartén / y añadimos las verduras en orden de cocción. [zanahoria antes que las calabacitas o el brócoli].
- 6º Incorporamos el germen de soya [está se agrega cruda para continuar crocante al momento de consumirse], sazonamos y mezclamos. Una vez agradada la salsa de soya y el agua, tapamos hasta que llegue al punto de ebullición.
- 7º Una vez en el punto de ebullición mezclamos para que los ingredientes y sabores se mezclen perfectamente.
- 8º Servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (718 g)	% DDR
ENERGÍA	62 kcal	446 kcal	22 %
GRASA	3 g	21 g	32 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
COLESTEROL	2 mg	17 mg	6 %
SODIO	518 mg	3717 mg	155 %
H. CARBONO	7 g	49 g	16 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	36 %
PROTEÍNA	3 g	24 g	—