

**SOFRITO DE BRÓCOLI, CHAMPIS Y POLLO** 1 porción**INGREDIENTES**

- Brócoli al gusto
- Champis al gusto
- Aceite
- 1/2 pechuga de pollo (150-200 gr) (o 150 gr de tofu)
- 1/2 cebolla

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreír la cebolla hasta que quede dorada
- 2º Añadir los champis y sofreír con la cebolla
- 3º Añadir el brócoli troceado al sofrito y remover Opcional: si nos causa digestiones pesadas, conviene cocerlo un poco antes de sofreírlo
- 4º Por último añadir el tofu troceado en tacos y añadir especias al gusto (pimienta negra, tomillo, provenzales...) y sal. Sofreír durante 5 minutos para que el sabor quede bien integrado.
- 5º Opcional: dejar el tofu en un pequeño bowl con salsa de soja y añadirlo todo cuando la verdura esté prácticamente hecha.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [446 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 77 kcal | 344 kcal | 17 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 25 g | 50 % |
| H. CARBONO | 3 g | 12 g | 5 % |
| AZÚCARES | 2 g | 9 g | 10 % |
| GRASA | 5 g | 20 g | 29 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 3 g | 14 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 7 g | 26 % |
| SODIO | 29 mg | 130 mg | 5 % |