

POLLO CON GUISANTES Y PIMIENTOS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 vaso de vino blanco, 11° [50 g]
- 1 guarnición de guisante, congelado, crudo [125 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 120 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltear el pollo y reservar.
- 2º Pochar la cebolla y cuando esté lista añadir los guisantes durante dos minutos más.
- 3º Incorporar el vino y el pollo hasta que se evapora el alcohol.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [464 g]	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	392 kcal	20 %
PROTEÍNA	8 g	35 g	70 %
H. CARBONO	4 g	20 g	8 %
AZÚCARES	2 g	12 g	13 %
GRASA	3 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	35 %
SODIO	19 mg	86 mg	4 %