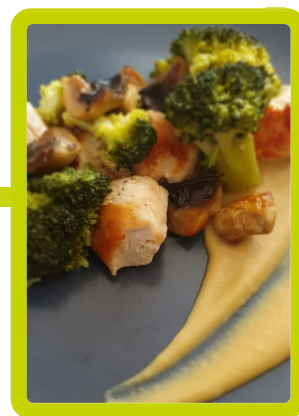


# Brócoli salteado con pollo



## INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 1 brócoli de tamaño medio
- 200 g champiñones
- 300 g de pollo
- Salsa de soja
- 150 g garbanzos cocidos
- Jengibre fresco
- Aceite de oliva virgen extra



## ELABORACIÓN

En primer lugar se cuece en agua o al vapor, y con un poco de sal, el brócoli (sin dejar que se haga demasiado). Posteriormente, reservarlo.

En un sartén con aceite se saltea el pollo troceado; cuando esté dorado se retira. En esa misma sartén se saltean los champiñones cortados en cuartos.

Mientras se van haciendo los ingredientes, triturar los garbanzos cocidos y mezclarlos con jengibre rallado, salsa de soja y aceite de oliva virgen extra, hasta conseguir el sabor que más guste.

Una vez está todo preparado, se puede colocar en primer lugar en el plato, como base, la salsa y encima los tres ingredientes principales (brócoli, pollo y champiñones) o poner estos a un lado del plato y la salsa a otro, incluso mezclarlo todo.

## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	319.64 kcal	122 kcal
Grasas	10.97 g	4.19 g
Hidratos	1.46 g	9.88 g
Proteínas	28.78 g	10.98 g
Fibra	9.01 g	3.44 g
Sal	6.79 g	2.59g



### Consejo:

Se pueden añadir también unos frutos secos o unas semillas (girasol, calabaza, sésamo...) tostados para aportar un toque crujiente a la receta

