

Salteado de pollo con verduras



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 4 muslos de pollo
- 2 cebolletas
- 2 dientes de ajo
- 200 g de champiñones
- 1 pimiento rojo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Perejil



ELABORACIÓN

Primero pelar las cebolletas, y picarlas junto con el pimiento rojo en juliana.

Lavar los champiñones y cortarlos en finas lonchas.

En la plancha, rociar un poco de acetite y cocinar las verduras y los champiñones.

Mientras se van cocinando las verduras, deshuesar y retirar la piel de los muslos de pollo. Después, cortarlos en taquitos.

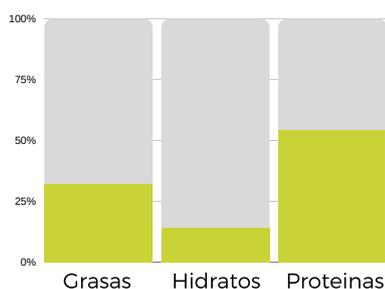
Agregar el pollo a la sartén y saltearlo junto a las verduras.

Salpimentar y espolvorear un poco de perejil picado.

Mezclar todo bien y servir.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	281.86 kcal	83.64 kcal
Grasas	9.88 g	2.93 g
Hidratos	10 g	2.97 g
Proteínas	37.49 g	11.12 g
Fibra	4.68 g	1.39 g
Sal	0.77 g	0.23g



Consejo:
Si a esta receta le añadimos orejones de tomate y rúcula, tenemos otra receta lista en muy poco tiempo: ensalada templada de verduras con pollo.