



PLATOS DE FONDO

Salteado de Zapallitos con Arroz Integral



6 porciones



Nivel: Fácil



15 minutos

Ingredientes

- 1 cebolla pequeña cortada en plumas
- ½ pimentón cortado en juliana
- 200 grs de pechuga de pollo o pavo cortado en dados
- 2 zapallitos italianos grandes cortados en tiras gruesas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de salsa soya baja en sodio
- Aliño completo a gusto
- 6 tallos de brócoli
- 2 cucharaditas de ciboulette
- ¾ taza de arroz cocido integral

Información nutricional

1 porción

| | |
|-------------------------|--------------|
| Energía (Kcal) | 281 |
| Proteínas (g) | 15,8 |
| Lípidos (g) | 7,2 |
| Colesterol (mg) | 31 |
| Hidratos de Carbono (g) | 38,2 |
| Sodio (mg) | 138,7 |
| Índice Glicémico (IG) | Medio |

Preparación

- En un wok colocar aceite y calentar, agregar la cebolla y saltear por unos minutos.
- Integrar el pollo o pavo cortado, el pimentón y saltear hasta que esté dorada la carne.
- Condimentar con la soya y aliño completo.
- Cuando la carne ya esté cocida, agregar los zapallitos y los tallos de brócoli, revolver y tapar por 3 minutos aproximadamente.
- Servir caliente acompañado por una taza de arroz integral, esparciendo 2 cdtas de ciboulette.