Pollo a la china

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **75 gr** pollo crudo *(cortado en tiritas)*
- ✔ **1 taza** brotes de soja
- ✔ **1 taza** zanahorias cocidas *(cortadas en juliana)*
- ✔ **1 unidad** zuccini *(cortado en cubitos)*
- ✔ **2 cda** arroz basmati cocido
- ✔ **1 unidad** cebolla picada
- ✔ **1 taza** champiñones *(fileteados y dorados)*
- ✔ **1/2 taza** salsa de soja sin sal
- ✔ condimentos *(a gusto)*

Preparación

1. Dorar el pollo con salsa de soja en sarten pincelada con aceite de oliva. Luego retirarlo y dorar el resto de las verduras de a una rociándolas con salsa de soja.
2. Mezclar todos los ingredientes.
3. Si desea puede incorporar un vaso de caldo para que no salga seco.
4. Servir con el arroz cocido.

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038