



COMIDA SALUDABLE Y ECONÓMICA

RECETAS SALUDABLES

Salteado de pollo con verduras



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 200g. de pechuga de pollo
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 cebolleta
- 1/2 calabacín
- 1/2 vaso de vino blanco
- 1 limón
- Tomillo y ajo en polvo
- 1/2 cucharada de miel
- 1/2 cucharada de salsa de soja
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Secar la pechuga y cortar en tiras. Salpimentar y dejar reposar en un bol.
2. Exprimir el zumo de limón y mezclarlo con la miel, la salsa de soja, un chorrito de aceite, ajo en polvo y tomillo. Añadirlo al pollo en tiras y dejar marinar al menos 30 min en la nevera.
3. Lavar y cortar todas las verduras en tiras.
4. En un wok o sartén grande, calentar aceite y añadir el pollo. Saltear unos minutos con el fuego fuerte hasta que se dore, agregar la cebolla y remover bien dejando que se ponga transparente. Incorporar los pimientos y saltear unos minutos.
5. Por ultimo añadir el calabacín, salpimentar e incorporar el vino blanco.
6. Dejar que se evapore el alcohol y continuar salteando hasta que las verduras estén al gusto. Deberían quedar crujientes.

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

1,68 €