



## PECHUGAS DE POLLO A LA PARRILLA CON ACELGAS Y SOJA



### ELABORACIÓN

Limpiamos las acelgas y las ponemos a hervir en agua durante 15 ó 20 minutos. Una vez cocidas, las colamos escurriendo completamente el agua y las reservamos.

Salteamos las acelgas con un chorrito de aceite e incorporamos la salsa de soja.

Por otro lado, añadimos un poco de sal a las pechugas que previamente habremos fileteado y las doramos en una sartén a fuego fuerte.

Para servir, colocamos a un lado las pechugas de pollo y al otro las acelgas salteadas con soja.

#### Información nutricional por persona

229,00 kcal Energía  
12,30 g Proteínas  
4,05 g Hids. de carbono  
1,06 g Fibra dietética  
17,90 g Grasa total  
27,90 mg Colesterol  
957,00 mg Sodio

### INGREDIENTES

Pechugas de pollo 200 g

Acelgas 300 g

Salsa de soja 4 cucharadas  
soperas

Aceite de oliva 60 ml

Sal 2,5 g

### ALÉRGENOS

Celiaco



Carne



Altramuz



Soja



Setas



Alcohol



Cacahuete



Frutos con  
cascara



Sulfitos



Huevo



Lácteos



Crustáceos



Moluscos



Pescado



Diabético



Apio



Mostaza



Granos de  
sésamo

