

Potito de pollo y verduras

- 1 patata
- 6 judías verdes
- 2 zanahorias
- 75 g de pechuga de pollo
- Aceite de oliva virgen extra



Preparación

1. Limpia las judías, corta las puntas y con el mismo cuchillo o con un pelador quitamos los laterales, después corta las judías en varios trozos.
2. Pela y trocea la patata y la zanahoria.
3. Pon todo esto en un cazo con agua unos 12 ó 15 minutos. Incorpora la pechuga de pollo cortada en dados y déjala hasta que esté cocinada. Es importante añadir la carne después, ya que el tiempo de cocción es mucho más corto que el de las verduras, y si cocinas en exceso los alimentos éstos pierden muchos de sus componentes nutricionales. Saca todo y tritúralo con un poco de agua de cocción.
4. Añade finalmente un chorrito de aceite de oliva virgen extra y mézclalo.

Fibra: 3-5 g.*

* Valoración aproximada de aporte de fibra alimentaria.