

# Salteado de pollo, almendras y vegetales



**Dificultad:** □□□□□

Tiempo de preparación: 15min , Tiempo de cocción: 15min

Tiempo total: 30min , Número de porciones: 6

**0** Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

**Autor:** Maria

**Url:** <https://srecetas.es/salteado-de-pollo-almendras-y-vegetales>

## Preparación

Lavar y cortar las pechugas en cubos de 2 cm. Reservar. Limpiar los pimientos retirando las semillas y las nervaduras internas. Cortar plumas y el zucchini en tiras muy finas. Limpiar los puerros dejando sólo la parte blanca y cortar en rodajitas. Calentar sobre el fuego una sartén grande o wok antiadherente y dorar allí el pollo previamente cubierto con rocío vegetal. Rehogar unos minutos y añadir luego el caldo, dejar cocinar los cubos de pollo por 2 minutos , agregar la zanahoria y dejar cocinar otros 2 minutos más. Incorporar las berenjenas, la cebolla y los pimientos, cocinar 5 minutos más. Agregar los puerros, el zucchini y las almendras tostadas y picadas. Dejar unos instantes para que se integren los alimentos y sabores e incorporar entonces por último la salsa de soja. Salpimentar. Retirar del fuego y añadir las arvejas, previamente cocidas según instrucciones del paquete. Servir en cazuelas, si se desea con perejil picado. Disfrute!  
Fuente: Recetas Natura

## Ingredientes

- 4 Pechugas de pollo
- 2 Pimientos (uno rojo y uno verde)
- 1 Zanahoria
- 1 Berenjena
- 1 Cebolla
- 2 Puerros
- 1 Zucchini
- 300 gramo/s Arvejas congeladas
- 200 gramo/s Almendras
- 1 poco Salsa de soja

## Categorías

Un día normal, Todo el año, Económico, Aves y conejos, Vegetales, Comida para todos los días, Rápida, Familia, Una cocinera experta, Visitas, Plato Principal

