

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΥΛΙΚΑ

- 2 φιλέτα κοτόπουλο
- 3 κολοκυθάκια σε ροδέλες
- 1 φλ. μανιτάρια σε φετούλες
- ½ πιπεριά κόκκινη σε φέτες
- ½ πιπεριά πράσινη σε φέτες
- 1 κρεμμύδι σε ροδέλες
- 1 φλ. ντοματίνια κομμένα στη μέση
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι, ρίγανη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρουμε το κοτόπουλο στο ελαιόλαδο. Αφού πάρει χρώμα το κοτόπουλο, προσθέτουμε τα λαχανικά και σοτάρουμε μέχρι να μαλακώσουν.

Προσθέτουμε ½ φλ. νερό, το αλάτι, το πιπέρι και τη ρίγανη και αφήνουμε να βράσουν μέχρι να γίνει το κοτόπουλο. Αν χρειαστεί προσθέτουμε επιπλέον νερό.

Διατροφική ανάλυση

Θερμίδες	430kcal
Υδατάνθρακες	20gr
Πρωτεΐνες	65gr
Λιπίδια	10gr
Φυτικές ίνες	4gr