



ARROZ AMARILLO (THERMOMIX)

 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (18 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo (175 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (40 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (75 g)
- 300 gramos de caldo de pollo hacendado
- 115 gramos de arroz blanco, crudo
- 2 cucharadas soperas de guisante, congelado, crudo (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon el aceite y el diente de ajo. Trocea 5 segundos en velocidad 6 y sofríe 3 minutos, Varoma, velocidad 1.
- 2º Incorpora la pechuga troceados y cocina 5 minutos, Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara.
- 3º Añade los pimientos verde y rojos en tiras, junto con la sal y programa 6 minutos, Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara.
- 4º Agrega el caldo con una pizca de pimentón y el colorante y calienta 9 minutos, Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara.
- 5º Vierte el arroz y programa 10 minutos, 100°C, giro a la izquierda y velocidad 1.
- 6º Incorpora por último los guisantes y programa 3 minutos más, 100°C, giro a la izquierda y velocidad 1.
- 7º Sirve en una fuente y deja reposar unos minutos antes de servir. Listo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (380 g)	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	418 kcal	21 %
PROTEÍNA	7 g	26 g	51 %
H. CARBONO	13 g	50 g	19 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	16 mg	59 mg	2 %