



TOSTA DE POLLO Y PUERRO AL CURRY

Espicias necesarias: Curry, pimienta y sal. El pan puede ser el de 5 semillas o cualquier rebanada de pan integral.

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de limón, crudo [93 g]
- 1 unidad mediana de puerro, crudo [150 g]
- 125 gramos de yogur 0% 0% hacendado natural
- 2 filetes de pollo, pechuga, sin piel, crudo [350 g]
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen [10 g]
- 1 puñado, mano cerrada de pasa, cruda [20 g]
- 2 rebanadas de pan 5 semillas [60 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comienza preparando una sencilla salsa de yogur y curry que te servirá de base para tu tostada. En un recipiente vierte el yogur natural no edulcorado, el zumo de medio limón, media cucharadita de sal, una pizca de pimienta, media cucharadita de curry y revuelve muy bien. Cuando todo esté bien revuelto, añade una cucharada de aceite de oliva y mezcla. Reserva la salsa, la emplearás más adelante.
- 2º En una sartén con un poco de aceite sofríe la pechuga de pollo. Añade un poco de sal a la misma. Una vez esté cocinada, desmenúzala con un cuchillo o con tu procesador de alimentos y reserva.
- 3º En esa misma sartén, con un chorrito de aceite, sofríe el puerro que previamente debes haber lavado y picado. Echa una pizca de sal. Sofríelo a fuego suave durante 8 minutos.
- 4º Pasado ese tiempo vierte en la sartén que contiene el puerro el pollo desmenuzado y las uvas pasas. Añade media cucharadita de curry y revuelve bien. Cocina a fuego medio apenas un par de minutos.
- 5º Tuesta el pan y sobre cada rebanada extiende la salsa de yogur y curry que has preparado. A continuación vierte sobre cada tostada el puerro y pollo que has cocinado. ¡Así de fácil!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [349 g]	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	387 kcal	19 %
PROTEÍNA	13 g	45 g	89 %
H. CARBONO	7 g	24 g	9 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	33 mg	114 mg	5 %