

**ARROZ BASMATI CON VERDURAS Y POLLO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 60 gramos de arroz integral, crudo
- 1/2 unidad mediana de berenjena, cruda [180 g]
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]
- 1/2 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [105 g]
- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1/4 cucharada de café de pimienta, negra [1 g]
- 1/4 cucharada de postre de sal de mar [1 g]
- 3 gramos de menta, fresca

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner en un wok a fuego fuerte la verdura troceada, medio litro de agua, las especias y la sal, y esperar hasta la media evaporación del agua. En ese momento añadir el pollo troceado.
- 2º Cuando el agua se haya evaporado, apartar del fuego.
- 3º Mezclar con el arroz basmati previamente cocido.
- 4º La hojita de menta fresca es decorativa y opcional.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [504 g]	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	341 kcal	17 %
PROTEÍNA	5 g	25 g	51 %
H. CARBONO	9 g	46 g	18 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	1 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
SODIO	55 mg	279 mg	12 %