



POLLO CON TOMATE AL CURRY

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 unidad mediana de cebolla (140 g)
- 150 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 diente de ajo (4 g)
- 2 cucharadas soperas de curry (13 g)
- 1 cucharada sopera de jengibre (5 g)
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo (3 g)
- 1 cucharada sopera de pimienta, negra (7 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picamos el diente de ajo y lo ponemos en una sartén con AOVE, junto con la cebolla picada.
- 2º Una vez que el ajo se haya dorado y la cebolla esté transparente, echamos el tomate triturado y las especies. Removemos todo bien.
- 3º Echamos la pechuga de pollo cortada a dados y los dejamos hasta que esté todo cocinado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (413 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 83 kcal | 341 kcal | 17 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 28 g | 55 % |
| H. CARBONO | 6 g | 24 g | 9 % |
| AZÚCARES | 1 g | 5 g | 6 % |
| GRASA | 4 g | 15 g | 21 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 3 g | 13 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 6 g | 25 % |
| SODIO | 55 mg | 227 mg | 9 % |