



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 sobera de jengibre [5 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 1 cucharada sobera de pimienta, negra [7 g]
- 1 cucharada sobera 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 especias. 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 %