



POLLO [O TOFU] AL CURRY CON LECHE DE COCO LIGHT

 15 minutos
 1 hora
 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de cebolla [200 g]
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda [130 g]
- 2 dientes de ajo [8 g]
- 1 cucharada sopera de jengibre [5 g]
- 2 cucharadas soperas de curry [13 g]
- 400 gramos de pechuga de pollo entera Mercadona o 600 gramos de tofu firme Mercadona
- 400 gramos de garbanzo, en conserva
- 1 Lata de leche de coco Light [Freshona] [400 g]
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el pollo al gusto y sazonarlo con curry, sal y pimienta. Cortar las verduras.
- 2º Saltear el pollo con un poco de aceite a fuego fuerte hasta que esté dorado por fuera, retirar y en la misma sartén añadir las verduras. Rehogaras hasta que empiecen a cocinarse. Añadir el curry en polvo (o las especias por separado), tostar ligeramente [sin quemar] removiendo hasta que notes como se intensifica el olor.
- 3º Añadir de nuevo el pollo y la lata de leche de coco y dejar cocinar a fuego medio mínimo 15 minutos. A mayor tiempo, más se espesará y mejor sabor.
- 4º Extra: si quieres que quede la salsa más espesa, mezcla una cucharadita de maicena con agua fría, añade a la sartén y remueve hasta que espese y quede bien integrado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [403 g]	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	443 kcal	22 %
PROTEÍNA	7 g	28 g	56 %
H. CARBONO	6 g	23 g	9 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	6 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	4 g	17 g	83 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
SODIO	69 mg	279 mg	12 %