



TEPANYAKI DE POLLO Y VERDURAS CON ARROZ SALVAJE

 10 minutos 45 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de arroz salvaje SOS® o 100 gramos de arroz integral crudo
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 pieza de pimiento rojo crudo chico [75 g]
- 500 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda
- 400 gramos de brócoli crudo
- 4 Cucharadas de salsa de soya Kikkoman® reducida en sodio [60 g]
- 4 cucharaditas de cebollín fresco [4 g]
- 10 cucharadas de ajonjolí tostado [26 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

2º *Utilizar la cantidad de agua que indica la receta para la cocción del arroz

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [291 g]	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	318 kcal	16 %
GRASA	2 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	25 mg	72 mg	24 %
SODIO	435 mg	1267 mg	53 %
H. CARBONO	10 g	28 g	9 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	12 g	36 g	-