



ENSALADA DE POLLO AL CURRY CON ARROZ DE COCO TM6

 20 minutos 50 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de pechuga de pollo sin piel
- 1 Frasco de yogurt natural (146 g) o 1 Tarro de yogur griego TM6 (151 g) o 150 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® o 150 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® o 1 Pieza de yoghurt griego natural oikos® (150 g)
- 3 cucharaditas de aceite de oliva (15 g) o 3 cucharaditas de aceite de aguacate (15 g)
- 140 gramos de agua
- 5 gramos de cúrcuma
- 50 gramos de orejones de chabacano
- 2 cucharaditas de curry en polvo (4 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida (1 g)
- 350 gramos de arroz crudo
- 400 gramos de leche de coco o 400 gramos de alimento líquido Silk® de coco sin azúcar
- 80 gramos de chícharo cocido sin vaina
- 40 gramos de almendra fileteada
- 25 gramos de lechuga

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [261 g]	% DDR
ENERGÍA	153 kcal	398 kcal	20 %
GRASA	3 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	11 mg	30 mg	10 %
SODIO	175 mg	456 mg	19 %
H. CARBONO	22 g	58 g	19 %
AZÚCARES	2 g	5 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	8 g	20 g	–