



POLLO CON VERDURAS Y ARROZ CON CÚRCUMA

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo (175 g)
- 1 taza de arroz blanco, crudo (80 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1 cucharadita tipo postre de cúrcuma (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar el arroz como indica el paquete.
- 2º En una sartén poner el aceite de oliva y añadir la cebolla y la zanahoria en trocitos pequeños. Cuando se ablanden un poco, agregar el pollo cortado en cubitos o tiras y cocinar hasta que se dore un poco o cambie de color (se empiece a cocinar).
- 3º Una vez el pollo esté dorado añadir el arroz y mezclar todo.
- 4º Agregar la cúrcuma y condimentar a gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (186 g)	% DDR
ENERGÍA	159 kcal	296 kcal	15 %
GRASA	4 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	30 mg	55 mg	18 %
SODIO	38 mg	71 mg	3 %
H. CARBONO	18 g	34 g	11 %
AZÚCARES	2 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	12 g	22 g	—