

**POLLO [O TOFU] CON ARROZ Y VERDURAS AL CURRY** 15 minutos 20 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/2 pechuga de pollo (o 150 gr de tofu)
- Aceite
- Cebolla al gusto
- 1 diente de ajo
- Curry
- Arroz integral o blanco (80 gr)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º - Preparar un marinado para el pollo/tofu con curry, aceite y un poco de agua. - Para ello, mezcla el curry, el aceite y el agua en un vaso pequeño hasta que queden bien mezclados, y posteriormente embadurnas el pollo/tofu, cortado previamente en daditos.
- 2º - Una vez embadurnado lo mejor es dejarlo unas horas para que absorba el sabor, pero sino lo metes directo a cocinar y listo.
Cocer el arroz y separar
- 3º Cortar el ajo en láminas y dorar en la sartén con fuego medio-alto. Añadir cebolla y sofreír hasta que esté pochada.
- 4º Una vez la verdura esté hecha, añades el pollo/tofu y el marinado que no se haya absorbido y salteas todo en la sartén para que la verdura coja el sabor del curry.
- 5º Sofreirlo todo junto en la sartén
- 6º Añadir sal al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [342 g]	% DDR
ENERGÍA	168 kcal	574 kcal	29 %
PROTEÍNA	13 g	46 g	91 %
H. CARBONO	20 g	67 g	26 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	4 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	36 mg	122 mg	5 %