Jesus Apellaniz Zubiri
Técnico Superior en Dietética

ARROZ INTEGRAL CON POLLO Y VERDURAS

1 porción

INGREDIENTES

- 1 vaso de agua
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 40 gramos de arroz integral, crudo
- 1/4 unidad de pollo, muslo, sin piel, crudo (360 g)
- 50 gramos de judía verde, congelada, cruda
- 1/2 unidad grande de pimiento rojo, crudo (150 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Saltear las verduras durante dos minutos.
2º Incorporar el arroz y el agua. Dejar cocinar 15 minutos desde que hierva.
3º Incorporar el pollo y dorar durante tres minutos a fuego fuerte.
4º Tapar durante 10 minutos y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (726 g)	% DDR
ENERGÍA	61 kcal	446 kcal	22 %
PROTEÍNA	4 g	30 g	61 %
H. CARBONO	5 g	40 g	15 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	2 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	19 mg	138 mg	6 %