



POLLO AL CURRY LIGERO RYN

30 minutos
2 porciones

INGREDIENTES

- 350 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 2 cucharadas de agua o caldo de pollo
- 1 cucharada sopera rasa de harina de trigo [13 g]
- 1 vaso grande de leche, desnatada,
- 3 cucharadas de postre de curry [6 g]
- sal común
- pimienta, seca, molida
- 1 cucharada sopera de tomate, pelado y triturado,
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelamos y picamos el ajo y la cebolla, finito , cantidad al gusto y dependiendo de la cantidad que hacemos lo adaptamos
- 2º Cortamos las pechugas
- 3º Cortamos las pechugas
- 4º Sofreímos en el aceite la cebolla y el ajo
- 5º Cuando la cebolla se vuelve trasparente, incorporamos el pollo y sal-pimentamos al gusto
- 6º Ahora añadimos el curry, poca cantidad y vas corrigiendo.
- 7º Agregamos el tomate
- 8º Vertemos la leche y el agua o caldo de pollo
- 9º Ahora añadimos la harina si no esta espeso a nuestro gusto.
- 10º Probamos de sabor por si necesita más curry
- 11º Dejamos cocer unos 5m y listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [359 g]	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	335 kcal	17 %
PROTEÍNA	12 g	44 g	88 %
H. CARBONO	4 g	15 g	6 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
SODIO	156 mg	559 mg	23 %