



SOLOMILLO DE PAVO AL CURRY CON ARROZ RYN

Siempre puedes cambiar las verduras por otras que sean de tu gusto

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 160 gramos de pavo, sin piel, crudo
- 40 gramos de arroz integral/basmati, crudo
- 150 gramos de calabacín
- 90 gramos de zanahoria, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 2 gramos de perejil
- curry
- pimienta, negra
- sal común
- 65 gramos de leche de coco hacendado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y cortar las verduras y el pollo. Saltear en una sartén con aceite de oliva. Hasta que el pollo este dorado, mientras, cocer el arroz(o sustituir por arroz ya cocido o hecho en microondas)
- 2º Añadir, curry, pimienta, perejil picado y sal, remover hasta que se integre bien. Agitar bien la leche de coco y añadir. Remover y dejar reposar 2 minutos a fuego bajo
- 3º Servir junto al arroz basmati o a cualquier arroz de tu gusto.
- 4º Servir junto al arroz basmati o a cualquier arroz de tu gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [515 g]	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	532 kcal	27 %
PROTEÍNA	8 g	42 g	84 %
H. CARBONO	8 g	42 g	16 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	2 g	12 g	61 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
SODIO	112 mg	575 mg	24 %