



## POLLO AL CURRY

 1 porción

### INGREDIENTES

- Media pechuga de pollo [150g aprox]
- 1 unidad pequeña de cebolla [80 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- Un chorro de leche
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sellamos la pechuga de pollo cortada en tiras o dados
- 2º Pochamos un diente de ajo con una cebolla
- 3º Pochamos un diente de ajo con una cebolla
- 4º Añadimos el pollo, la leche, el curry y dejamos reducir 5-10 min a fuego medio
- 5º Añadimos el pollo, la leche, el curry y dejamos reducir 5-10 min a fuego medio

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [249 g]	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	246 kcal	12 %
PROTEÍNA	14 g	34 g	68 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	4 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
SODIO	41 mg	102 mg	4 %