



POLLO AL CURRY CON QUINOA Y ENSALADA DE ACELGA

1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 ración individual de quinoa, cruda [80 g]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de girasol [9 g]
- 1 cucharadita de curry en polvo [2 g]
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [70 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 50 gramos de acelga, cruda
- 1 cucharadita de vinagre balsámico [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar bien la quinoa y cocinarla en abundante agua con sal durante 15-20 minutos.
- 2º Cortar el pollo en dados y saltearlo en una sartén con aceite durante 5 minutos.
- 3º Añadir la cebolla picada y el ajo picado y saltear durante 2 minutos más. Incorporar el curry en polvo y cocinar durante 1 minuto más. Salpimentar al gusto y añadir un poco de agua.
- 4º Lavar la acelga y cortar el tomate y la zanahoria en dados. Mezclar la acelga, el tomate, la zanahoria y el vinagre balsámico en un bol para preparar la ensalada.
- 5º Servir el pollo al curry con la quinoa y la ensalada de espinacas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [579 g]	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	652 kcal	33 %
GRASA	3 g	18 g	27 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	20 mg	116 mg	39 %
SODIO	57 mg	328 mg	14 %
H. CARBONO	9 g	54 g	18 %
AZÚCARES	3 g	17 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	41 %
PROTEÍNA	11 g	61 g	—