

ARROZ INTEGRAL CON POLLO Y VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 60 gramos de arroz integral, crudo
- 125 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 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 Poner a hervir el arroz.
- 2º Saltear las verduras
- 3º Incorporar el pollo con las verduras y dorar.
- 4º Escurrir y mezclar el arroz con los demás ingredientes.
- 5º Condimentar al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [404 g]	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	505 kcal	25 %
PROTEÍNA	9 g	34 g	69 %
H. CARBONO	13 g	54 g	21 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	4 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	26 %
SODIO	27 mg	109 mg	5 %