



ARROZ CON VERDURAS Y POLLO

Una manera muy deliciosa y rápida de comer verduras con arroz

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo (3 g)
- 50 gramos de pimiento rojo y verde congelado (Mercadona)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 Porción de pechuga de pollo en lata (mercadona) (52 g)
- Porción de cebolla congelada
- 1 Vasito de vasito de arroz cocido integral mercadona (125 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar un poco las verduras de bolsa en la sartén
- 2º Poner una cucharada de pimentón y rápidamente remover. Dar unas vueltas.
- 3º poner un poco de agua para guisar la verdura y dejar enfriar.
- 4º Pincha o entreabre el envase de arroz y déjalo en microondas lo que ponga el fabricante, y añade a las verduras
- 5º Añadir el pollo y dejar enfriar un poco, puedes poner el pollo de filetes también

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (283 g)	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	369 kcal	18 %
PROTEÍNA	8 g	22 g	44 %
H. CARBONO	16 g	45 g	17 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	2 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	109 mg	308 mg	13 %