

SALTEADO DE POLLO CON ARROZ Y VERDURAS

Es un pollo desmenuzado que se puede comprar ya hecho en lata o hacerlo a la plancha tu mismo.

 15 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Porción de pechuga de pollo en lata [mercadona] [52 g][1 filete]
- 40 gramos de arroz integral, crudo
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 cucharada sopera de guisante, congelado, crudo [25 g]
- 1 Cuchara café de aceite de oliva Virgen extra [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer el filete de pollo a la plancha y desmenuzar
- 2º En una sartén con una cucharada de aceite de oliva virgen extra poner los pimientos y guisantes, revolvemos un poco hasta que estén aldente.
- 3º Cuando esté terminado, añadir el pollo y el arroz, previamente cocido unas 6 horas antes o 24 horas en la nevera. [Siempre es mejor que la pasta, en este caso el arroz, se cueza unas 6 horas mínimo antes, es mejor porque sacia mas y es alimento para nuestras bacterias intestinales por el almidón resistente que se forma al pasar ese tiempo], remover unos minutos y sazonar al gusto, con sal, pimienta, ajo en polvo...

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [245 g]	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	293 kcal	15 %
PROTEÍNA	9 g	22 g	43 %
H. CARBONO	15 g	37 g	14 %
AZÚCARES	3 g	6 g	7 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	18 %
SODIO	122 mg	298 mg	12 %