



POLLO CON ARROZ AL CURRY

Añade las verduras que mas te guste

 1 porción

INGREDIENTES

- 175 gramos de pavo, pechuga, sin piel, cruda
- 1 zanahoria mediana
- 1 Vasito al microondas de arroz integral (125 g) o 3 punáodos, mano cerrada de arroz integral, crudo [69 g]
- 1/4 de puerro
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- curry

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer el arroz como indique en el paquete, si utilizas vasitos ya precocinados mételo al microondas 1 minuto.
- 2º En una sartén poner el aceite de oliva y añadir el puerro cortado fino y la zanahoria a trocitos pequeños [puedes añadir más verduras si quieres, como coliflor, calabacín, berenjena, alcachofas...]. Cuando se ablanden un poquito, agregar el pollo cortado en cubitos o tiras y cocinar hasta que éste se dore un poco o cambie de color [se empieza a cocinar].
- 3º Una vez el pollo esté dorado añadir el arroz y mezclar todo.
- 4º Condimentar al gusto con sal, curry, salsa de soja... los condimentos que desees. Y listo!
- 5º puedes añadir otras verduras al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [320 g]	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	414 kcal	21 %
PROTEÍNA	11 g	37 g	73 %
H. CARBONO	15 g	47 g	18 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	3 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
SODIO	42 mg	135 mg	6 %