



POLLO CON ARROZ AL CURRY.

Añade las verduras que mas te guste

 1 porción

INGREDIENTES

- Filete fino de pechuga de pavo/ pollo (70 gramos)
- 1 Vasito al microondas de arroz integral (125 g) o 3 punños, mano cerrada de arroz integral, crudo (69 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 zanahoria mediana
- 1/4 de puerro
- 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!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (320 g)	% DDR
ENERGÍA	150 kcal	479 kcal	24 %
PROTEÍNA	8 g	24 g	49 %
H. CARBONO	20 g	63 g	24 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	4 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	34 mg	110 mg	5 %