



ARROZ CON VERDURAS Y POLLO SUPERÁVIT

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
- 2 Vasitos de vasito de arroz cocido integral mercadona [250 g] o 1 ración individual de arroz integral, hervido [240 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 [403 g]	% DDR
ENERGÍA	127 kcal	510 kcal	26 %
PROTEÍNA	6 g	25 g	50 %
H. CARBONO	18 g	74 g	29 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	35 %
SODIO	77 mg	311 mg	13 %