



## ARROZ CON VERDURAS Y POLLO PLUS DEPORTE

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]
- 3 Porciones de pechuga de pollo en lata [ mercadona ] [156 g] o 150 gramos de pollo, pechuga, plancha
- 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 [384 g]	% DDR
ENERGÍA	133 kcal	512 kcal	26 %
PROTEÍNA	12 g	47 g	93 %
H. CARBONO	12 g	45 g	17 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	3 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	128 mg	494 mg	21 %