Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

ARROZ CHAUFA (-HC)

Arroz clásico peruano tipo chaufa con pollo

2 horas
1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de arroz blanco, crudo
- 150 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 1 gramo de jengibre fresco
- 1 diente de ajo (4 g)
- Un poco de cebolleta (parte verde)
- 1/2 cucharada sopera de salsa de soja (7 g)
- 1/2 cucharada sopera de salsa de soja (7 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de sésamo (5 g)
- 1 cucharada de café colmada de azúcar, moreno (4 g)
- 1/2 cucharada de postre de pimienta, blanca (1 g)
- 1/2 cucharadita de especias para sazonar aves (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cocer arroz vaporizado o arroz largo (es importante un arroz que no tenga mucho almidón, y que no se apelmace). Lo dejamos reposar unas horas, no recién hecho.
2º Cortamos las tiras de pechuga de pollo en cuadrados. El jengibre fresco lo cortamos en rodajitas, al igual que la parte verde de la cebolleta.
3º Por otro lado, añadimos el aceite en una sartén caliente, el ajo y el jengibre.
4º Cuando se doren un poco, el pollo, la sal y la pimienta. Lo ponemos a fuego medio-alto.
5º Apartamos un poco el pollo y freímos huevo en el lado que nos quede de la sartén, removiendo un poco para que se quede como un revuelto; mezclar todo.
6º Echar el arroz y el aceite de sésamo. Removeremos constantemente para que no se pegue.
7º Por último, el azúcar y las especias restantes.
8º Tras 3-4 minutos salteando el arroz, echar la salsa de soja, la de ostras y la cebolleta, salteando un poco más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (296 g)	% DDR
ENERGÍA	168 kcal	498 kcal	25 %
PROTEÍNA	15 g	44 g	87 %
H. CARBONO	16 g	46 g	18 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	5 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
SODIO	306 mg	906 mg	38 %