



## 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 %