



PAVO CON ARROZ AL CURRY (1,5P-2,5HC-2G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de pavo, pechuga, sin piel, cruda
- 60 gramos de arroz
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (18 g)
- 1 zanahoria mediana
- 100 gramos de puerro, crudo
- curry
- 1/2 unidad mediana de calabacín (160 g)

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 empiece 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 (528 g)	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	629 kcal	31 %
PROTEÍNA	8 g	42 g	84 %
H. CARBONO	12 g	64 g	25 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	4 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	31 mg	165 mg	7 %