



ARROZ SALTEADO CON POLLO Y VERDURAS (COPIA)

Receta simple para hacer un arroz con especias salteado con pechuga de pollo y verduras.

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 filete pequeño de pollo, pechuga, plancha [68 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1/2 unidad mediana de cebolla [70 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 120 gramos de arroz blanco, crudo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja [26 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos las verduras en cubitos y el pollo también.
- 2º Sofreímos las verduras hasta que estén blandas y añadimos el pollo.
- 3º Cocinamos hasta que se dore y añadimos la salsa de soja.
- 4º Por otro lado debemos tener el arroz ya cocinado. Añadimos el arroz cocido al resto de ingredientes y mezclamos bien.
- 5º Podemos añadirle las especias que más queramos [recomiendo pimienta negra, ajo, curry, etc.].

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [391 g]	% DDR
ENERGÍA	166 kcal	650 kcal	33 %
PROTEÍNA	7 g	27 g	53 %
H. CARBONO	26 g	101 g	39 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	4 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	398 mg	1559 mg	65 %