



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

 1 porción

### INGREDIENTES

- 200 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 (578 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 118 kcal  | 679 kcal            | 34 %  |
| PROTEÍNA          | 9 g       | 53 g                | 105 % |
| H. CARBONO        | 11 g      | 64 g                | 25 %  |
| AZÚCARES          | 1 g       | 8 g                 | 9 %   |
| GRASA             | 4 g       | 22 g                | 32 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 4 g                 | 19 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 6 g                 | 24 %  |
| SODIO             | 34 mg     | 196 mg              | 8 %   |