



ARROZ SALTEADO CON POLLO Y VERDURAS (SIN PIMIENTO)

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

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 filete mediano de pollo, pechuga, plancha [129 g]
- 1/2 unidad mediana de cebolla [70 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 80 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 [341 g]	% DDR
ENERGÍA	172 kcal	586 kcal	29 %
PROTEÍNA	11 g	37 g	74 %
H. CARBONO	20 g	69 g	26 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	5 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	465 mg	1585 mg	66 %