



POLLO CON ARROZ INTEGRAL AL CURRY

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de pavo, pechuga, sin piel, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- curry
- 100 gramos de arroz integral, crudo

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. 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 (320 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 207 kcal | 663 kcal | 33 % |
| PROTEÍNA | 17 g | 53 g | 106 % |
| H. CARBONO | 24 g | 77 g | 30 % |
| AZÚCARES | 0 g | 1 g | 1 % |
| GRASA | 5 g | 15 g | 22 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 3 g | 14 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 3 g | 12 % |
| SODIO | 43 mg | 137 mg | 6 % |