



## ARROZ CON POLLO Y VERDURAS

 1 porción

### INGREDIENTES

- 100 gramos de brócoli al ajillo
- 200 gramos de arroz integral, hervido
- 25 gramos de espinaca, cruda
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada de postre de comino (2 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 120-150 gramos de pollo, pechuga, plancha

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cuece el arroz y reserva.
- 2º Lava y corta las ramitas del brócoli. Cocínalo en el microondas durante 6-7 minutos. Lava las espinacas. Corta el pollo en trozos de 3-4 cm.
- 3º saltea el pollo en una sartén durante 8-10 minutos con el ajo, el aceite de oliva y especias. Añade las espinacas para que se reblandezcan un poco y añade posteriormente el brócoli para mezclar sabores.
- 4º Emplatar y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (488 g)	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	613 kcal	31 %
PROTEÍNA	9 g	43 g	86 %
H. CARBONO	11 g	55 g	21 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	5 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
SODIO	265 mg	1292 mg	54 %