



POLLO AL CURRY CON LECHE DE COCO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [70 g]
- 120 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada de tomate frito, recomendado: marca Hida [10 g]
- 1 vaso pequeño de leche de coco en LATA [100 mL]
- 1 cucharada de postre de curry [2 g]
- 1 cucharada de postre de cúrcuma [2 g]
- 1 cucharada de postre de comino [2 g]
- Opcional: 1 cayena machacada
- 1 pizca de jengibre en polvo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pochamos en una sartén antiadherente con un poco de aceite el ajo, el jengibre y la cebolleta. Unos 10 minutos.
- 2º Una vez pochado, agregamos el tomate frito y todas las especias. Rehogamos 2 minutos.
- 3º Incorporamos el pollo salpimentado y cortado en dados y lo vamos removiendo de vez en cuando hasta que esté hecho.
- 4º Cubrimos con leche de coco y dejamos cocinar a fuego lento durante unos 12 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [323 g]	% DDR
ENERGÍA	148 kcal	480 kcal	24 %
PROTEÍNA	9 g	30 g	61 %
H. CARBONO	4 g	13 g	5 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	11 g	34 g	49 %
GRASAS SATURADAS	7 g	23 g	113 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	6 %
SODIO	31 mg	101 mg	4 %