



POLLO AL CURRY CON ZANAHORIAS

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1/2 unidad mediana de tomate maduro, crudo [70 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [38 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 120 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 cucharada de postre de curry [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir el tomate pelado y cortado en trozos pequeñitos, dar unas vueltas durante un par de minutos para que se dore un poco, sazonar al gusto y añadir dos cucharadas de curry.
- 2º Añadir el pollo y el pimiento cortado en tiras. Saltear un par de minutos a fuego alto hasta que el pollo se dore ligeramente.
- 3º Añadir las zanahorias peladas y cortadas en trozos no muy pequeños, echar el agua y el curry, tapar la olla, bajar el fuego y dejar cocer 15 minutos.
- 4º Añadir el diente de ajo picado muy fino y lo salteamos durante un minuto hasta que se empiece a dorar sin dejar que se queme.
- 5º Y servir caliente en plato

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [296 g]	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	217 kcal	11 %
PROTEÍNA	9 g	28 g	56 %
H. CARBONO	4 g	11 g	4 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	46 mg	137 mg	6 %