



PAELLA DE CARNE

1 hora
1 hora
4 porciones

INGREDIENTES

- 2 raciones individuales de arroz blanco, crudo (160 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 200 gramos de pollo deshuesado con piel

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En la paellera saltea la cabeza de ajo, junto con el pimiento y el pollo hasta dorar con AOVE Añade el arroz y mezcla bien para impregnar sabores. Ahora incorpora el agua (Doble de agua por ración de arroz) Mezcla y deja cocer a fuego medio unos 15 minutos hasta que veas el arroz seco. Tapa la paellera 5 minutos más para reposar y fuego apagado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 PORCIONES (253 g)	% DDR
ENERGÍA	200 kcal	505 kcal	25 %
PROTEÍNA	9 g	22 g	44 %
H. CARBONO	25 g	64 g	25 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	7 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	38 mg	97 mg	4 %