



## ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS Y PECHUGA DE POLLO

1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 20 gramos de vino blanco, 11°
- 1 guarnición de menestra de verduras, en conserva [125 g]
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda
- 20 gramos de pimiento verde, crudo
- 20 gramos de pimiento rojo, crudo
- 1 ración individual de arroz integral, crudo [80 g]
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Rehogar en el aceite los pimientos, ajos y cebolla, previamente cortados, junto con una hoja de laurel. Cortamos el pollo en trozos.
- 2º Poner una cucharada de pimentón y rápidamente la verdura. Dar unas vueltas y, antes de que la verdura empiece a dorarse, añadimos el pollo hasta que se dore. Posteriormente, añadir el vino.
- 3º Cuando se evaporar el alcohol, poner un poco de agua para guisar la verdura.
- 4º Dejar unos minutos antes de poner el arroz. Cocer hasta que esté tierno.
- 5º Dejar reposar antes de servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [463 g]	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	583 kcal	29 %
PROTEÍNA	10 g	48 g	95 %
H. CARBONO	16 g	74 g	29 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
SODIO	58 mg	268 mg	11 %