



GUISO DE POLLO Y JUDÍAS VERDES EN SALSA DE CREMA DE CÚRCUMA

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de pechuga de pollo entera Mercadona
- 1 ración individual de judía verde, cruda [245 g]
- 30 gramos de anacardo, crudo
- 2 cucharadas soperas de nata, líquida, para cocinar, 18% de grasa [20 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 3 dientes de ajo, crudo [12 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la pechuga de pollo en cubitos.
- 2º En una sartén saltear el pollo con el ajo y la cebolla.
- 3º Agregar las judías verdes y saltear por 10 minutos.
- 4º Añadir la nata ligera. Las nueces y la cúrcuma.
- 5º Cocinar por 10 minutos más
- 6º Decorar con perejil fresco y servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [456 g]	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	433 kcal	22 %
PROTEÍNA	8 g	34 g	68 %
H. CARBONO	6 g	26 g	10 %
AZÚCARES	3 g	13 g	14 %
GRASA	4 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
SODIO	24 mg	112 mg	5 %