



## Arròs de verdures i pollastre

↓ DESCARREGA'T LA RECEPТА



### INGREDIENTS (4 persones)

- 400g de contracuixa de pollastre
- 200g de pastanaga (2 pastanagues)
- 200g de pebrot vermell (1 pebrot)
- 4 cullerades de salsa de soja
- fines herbes
- 400g de bròquil
- 300g d'arròs Sabroz
- 4 cullerades d'oli d'oliva



AFEGIR INGREDIENTS



### Has de tenir a casa :

oli d'oliva, sal i fines herbes.

### Informació nutricional per ració

Energia	531 Kcal
Hidrats de carboni	66 g
dels quals sucres	8 g
Proteïnes	32 g
Greixos	15 g
dels quals saturats	2,8 g
dels quals monoinsaturats	9 g
dels quals poliinsaturats	2 g
Fibra	6,6 g



### Elaboració

- Tallar el pollastre en trossos no molt petits. Marcar-lo a la planxa i reservar.
- Rentar les verdures, pelar les pastanagues i tallar-les ben fines junt amb el pebrot. Sofregir a la cassola.
- Rentar el bròquil, tallar-lo, afegir-lo al sofregit i cuinar tot junt uns 3 minuts.
- Afegir, a continuació, la salsa de soja, el pollastre, l'arròs i les herbes.
- Afegir un litre d'aigua, salar i bullir a foc mig fins que es cuini l'arròs.



### Característiques nutricionals:

Aquesta és una recepta molt completa i saludable. El pollastre és una carn molt saludable amb un baix contingut en greix. L'arròs ens aporta energia. La varietat de verdures de la recepta ens aporta diverses vitamines i minerals.

### El nostre consell:

Com que és un arròs que no es passa, podem incorporar l'aigua de cocció a temperatura ambient. Amb un altre tipus d'arròs es recomanable incorporar el líquid de cocció bullint. Amb arròs integral també podríem incorporar el líquid no calent perquè conté més fibra i triga més en cuinar. S'aconsella menjar una peça de fruita de postres.



Condislife.com



8 426765 485869