



## Arroz de verduras y pollo

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



### INGREDIENTES (4 personas)

- 400g de contramuslo de pollo
- 200g de zanahoria (2 zanahorias)
- 200g de pimiento rojo (1 pimiento)
- 400g de brócoli
- 4 cucharadas de salsa de soja
- 300g de arroz Sabroz
- Finas hierbas
- 4 cucharadas de aceite de oliva



### Tienes que tener en casa :

aceite de oliva, sal i finas hierbas.

### Información nutricional per ración

Energía	531 Kcal
Hidratos de Carbono	66 g
de los cuales azúcares	8 g
Proteínas	32 g
Grasas	15 g
de las cuales saturadas	2,8 g
de las cuales monoinsaturadas	9 g
de las cuales poliinsaturadas	2 g
Fibra	6,6 g



### Elaboración

- Cortar el pollo a trozos no muy pequeños. Marcarlo a la plancha y reservar.
- Lavar las verduras, pelar las zanahorias y picarlas bien finas junto con el pimiento. Sofreír en una cazuela.
- Lavar el brócoli, cortarlo, añadirlo al sofrito y cocinar todo junto unos 3 minutos.
- Añadir, a continuación, la salsa de soja, el pollo, el arroz y las hierbas.
- Añadir un litro de agua, salar y hervir a fuego medio hasta que se cocine el arroz.



### Características nutricionales:

Esta receta es muy completa y saludable. El pollo es una carne muy saludable con un bajo contenido en grasa. El arroz nos proporciona energía. La variedad de verduras de la receta nos aporta una diversidad de vitaminas y minerales.



### Nuestro consejo:

Como es un arroz que no se pasa, podemos incorporar el agua de cocción a temperatura ambiente. Con otro tipo de arroz es recomendable incorporar el líquido de cocción hirviendo. Con arroz integral también podríamos incorporar el líquido no caliente porque contiene más fibra y tarda más en cocinarse. Se aconseja tomar una pieza de fruta de postre.

