



ARROZ CON POLLO Y BRÓCOLI

 1 porción

INGREDIENTES

- 125 gramos de brócoli
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 filete de pavo, pechuga, sin piel, cruda [175 g]
- 80 gramos de champiñón, crudo
- 1 taza de café de arroz integral, crudo [75 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Si no tienes arroz cocido debes comenzar preparando el arroz. Para ello echa una cucharada de aceite de oliva en una olla y, cuando esté caliente, agrega un diente de ajo en láminas. Cuando empiece a coger color, agrega una taza de arroz. Da unas vueltas un par de minutos y añade dos tazas agua caliente y una cucharadita de sal. Cocina a fuego alto durante 7 minutos y después baja el fuego y cocina a fuego lento 8 minutos más. Si en este tiempo ha absorbido todo el agua y aún sigue duro, añade un poco más de agua. Déjalo reposar un poquito.
- 2º Lava el brócoli y córtalo el ramilletes. En una cazuela algo amplia pon agua y una pizca de sal. Cuando hierva vierte los ramilletes de brócoli y cuécelos durante 5 minutos. Apaga el fuego y con cuidado retíralos.
- 3º En una tabla coloca la pechuga de pollo y córtala en trozos. Échale un poquito de sal y en una sartén, con un poco de aceite de oliva, cocina los trozos de pollo a la plancha. Una vez estén hechos retíralos.
- 4º En esa misma sartén y sin necesidad de limpiarla saltea la cebolla. Cuando esté blandita añade los champiñones cortados en trozos y láminas, y echa un poquito de sal.
- 5º Pasados 2-3 minutos vierte en la sartén el pollo, el arroz que vas a emplear, los ramilletes de brócoli y, con una cuchara de madera, revuelve los ingredientes y saltea apenas un par de minutos. Pasado ese tiempo sirve en tu mesa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [476 g]	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	538 kcal	27 %
PROTEÍNA	11 g	51 g	101 %
H. CARBONO	15 g	72 g	28 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	1 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	31 %
SODIO	40 mg	189 mg	8 %