

**ARROZ BASMATI CON VERDURAS Y POLLO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 60 gramos de arroz integral, crudo
- 1/2 unidad mediana de berenjena, cruda (180 g)
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo (160 g)
- 1/2 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (105 g)
- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1/4 cucharada de café de pimienta, negra (1 g)
- 1/4 cucharada de postre de sal de mar (1 g)
- 3 gramos de menta, fresca

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner en un wok a fuego fuerte la verdura troceada, medio litro de agua, las especias y la sal, y esperar hasta la media evaporación del agua. En ese momento añadir el pollo troceado.
- 2º Cuando el agua se haya evaporado, apartar del fuego.
- 3º Mezclar con el arroz basmati previamente cocido.
- 4º La hojita de menta fresca es decorativa y opcional.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (504 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 68 kcal | 341 kcal | 17 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 25 g | 51 % |
| H. CARBONO | 9 g | 46 g | 18 % |
| AZÚCARES | 2 g | 9 g | 10 % |
| GRASA | 1 g | 5 g | 7 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 6 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 7 g | 27 % |
| SODIO | 55 mg | 279 mg | 12 % |