

POLLO CON PUERRO



| Media



| 85 min.



| 4 raciones



| 2,10 €/ración

INGREDIENTES

- 300 g pechuga de pollo
- 2 puerros
- 1 cebolla pequeña
- 1 hoja de apio
- Tallos de col guardados en el congelador
- 1 zanahoria
- 1 yogur sabor coco
- Comino
- Curry
- 2 c.s. aceite oliva virgen extra
- Sal



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Cortar la pechuga de pollo en tiras finas y dorarlas en una sartén con el aceite caliente.
2. Añadir el curry y el comino y mezcle bien. Añadir la cebolla picada, el apio y el puerro entero en rodajas y los tallos congelados de col, y la zanahoria cortada en palitos.
3. Sazonar con sal y pimienta, mezclar y cocinar tapado, a fuego lento.
4. Cuando los vegetales estén cocinados, añadir el yogur de coco. Mezclar bien y retirar del fuego.
5. Servir con arroz blanco.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	379 kcal	49 g	10 g	9 g	2 g	16 g	5 g	1,2 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Este es un ejemplo de receta que utiliza los desperdicios que has congelado de otras recetas.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Si quieres dar un poco más de vida a este falso curry, puedes colocar algún tipo de chile que te guste.
- Utilizar yogur natural o, en este caso, yogur de sabor de coco, son buenas opciones para sustituir las habituales natas o leche de coco.