



ARROZ CON VERDURAS Y CÚRCUMA

INGREDIENTES (1 RACIÓN)

- 60 g en crudo de arroz blanco
- ½ cebolla pequeña
- 1 pechuga de pollo
- 8 g de anacardos
- 1 diente de ajo
- caldo de verduras
- perejil, sal, pimienta negra, cúrcuma, pimentón dulce, azafrán
- 1 cucharada sopera generosa de aceite de oliva

PREPARACIÓN

- 01.** Lava y pica el diente de ajo, la cebolla y el perejil. Ponlos en el fuego con aceite de oliva. Salpimenta y deja que cocine a fuego alto hasta que queden dorados.
- 02.** Baja el fuego, añade las especias (azafrán y pimentón dulce), el pollo cortado en dados, el arroz y cúbrelos con el caldo de verduras. El tiempo de cocción dependerá de lo que indique el fabricante o del tipo de arroz utilizado.
- 03.** Añadir la cúrcuma en los últimos minutos para maximizar su absorción. Completa el plato con unos anacardos tostados al horno.

APORTE NUTRICIONAL (APROXIMADO)

440 kcal, 44 g de hidratos de carbono, 25 g de proteína y 18 g de grasa.