

ARROZ CON BRÓCOLI

UNA MEZCLA DE COLOR Y SABOR
EN CADA PLATO





ARROZ CON BRÓCOLI

Ingredientes necesarios:

- 🥦 1 Brócoli
- 🍗 Pechuga de pollo (150g)
- 🍚 Arroz (1 vaso)
- 🧅 Media cebolla
- 🍄 Champiñones (50g)
- 🧄 1 Ajo

Macronutrientes:

Carbohidratos	Proteínas	Grasas
104gr	52gr	36gr



ARROZ CON BRÓCOLI

Preparación

Echar una cucharada de aceite de oliva en una olla y cuando esté caliente agregar el ajo cortado en láminas. Cuando coja color añadir el arroz, dar un par de vueltas y añadir dos vasos de agua. Cocinar a fuego alto 7 minutos y después 8 minutos más a fuego medio (dependerá de la marca o el tipo de arroz).

Lavar y cortar el brócoli. Hervir en una olla con una pizca de sal durante 5 minutos.

Cortar el pollo en tiras y hacer a la plancha. Retirar y sofreír la cebolla, cuando esté blanda añadir los champiñones y un poco de sal.

Cuando tengamos todo echo, juntar todos nuestros ingredientes y saltear un par de minutos.

NOTAS: Podemos usar arroz blanco, integral, quínoa o pasta para esta receta. Para dar color hemos utilizado curri o cúrcuma. ¡Las especias son unos buenos aliados!

Cúrcuma+Pimienta = Producen efecto antiinflamatorio, ideal para la recuperación de nuestros entrenamientos.

La pimienta acelera nuestro metabolismo y estimula el sistema inmunitario, además es un buen sustitutivo de la sal.

ARROZ CON BRÓCOLI

