Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Plato combinado

2 raciones · 821 kcal

Ingredientes

- **2** huevos
- **4 filetes** de pechuga de pollo
- **200gr** de arroz basmati
- **2 dientes** de ajos
- Tomate frito
- Aove
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**61 g**
Grasas	**23 g**
Hidratos	**86 g**
Fibra	**3 g**

Elaboración

1. En un cazo ponemos abundante agua a hervir con un poco de sal, añadimos el arroz y cocinamos a fuego medio-alto durante 15-20 min., reservamos
2. Ponemos un chorrito de aove en una sartén a fuego medio y agregamos los ajos cortados en brunoise, doramos un poquito, añadimos el arroz, sal, pimienta y salteamos
3. Por último añadiremos el tomate
4. Hacemos los filetes a fuego medio-alto en una sartén con un chorrito de aove, salpimentamos y damos vuelta y vuelta
5. En una sartén pequeña, añadimos abundante aove y freímos nuestros huevos
6. Servimos todo caliente

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya