Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Pollo teriyaki relámpago con verduras salteadas

4 raciones · 535 kcal

Ingredientes

- **300gr** de arroz basmati
- **500gr** de muslos de pollo troceados
- **15gr** de semillas de sésamo
- **2** cebollas moradas en juliana
- **200gr** de judías verdes
- Salsa teriyaki
- Chili en escamas
- **2**-3 ajos
- **640ml** de agua
- **100ml** de agua para la salsa
- Sal
- Pimienta
- Aove

POR RACIÓN

Proteínas	**25 g**
Grasas	**16 g**
Hidratos	**72 g**
Fibra	**4,2 g**

Elaboración

1. En una cacerola ponemos los 640ml de agua a hervir, un chorrito de aove, sal, los ajos machacados y agregamos el arroz que cocinaremos a fuego medio unos 11-13 min.
2. En una sartén con un chorrito aove salteamos el pollo salpimentado hasta que se dore, agregamos la cebolla, judías y cocinamos durante 5-7 min.
3. Agregamos la salsa teriyaki y el agua y dejamos a fuego bajo unos 3-4 min.
4. Servimos junto con el arroz, agregamos las semillas de sésamo y un poquito de chili en escamas.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya