Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES

Pollo al curry

2 raciones · 383 kcal

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo
- 2 zanahorias
- 1/2 cebolla
- 1/2 pera o manzana
- 1/2 lata de leche de coco (puedes sustituirla por nata ligera)

ESPECIAS

- Curry (mucho)
- Comino (una pizca)

POR RACIÓN

Proteínas	26 g
Grasas	24 g
Hidratos	19 g
Fibra	3,8 g

Elaboración

1. Corta las zanahorias en rodajas, la cebolla en julianas, la pera pélala y córtala en cuadraditos y la pechuga de pollo en cuadrados también.
2. Haz en la sartén con aceite de oliva zanahoria y cebolla y échale un poco de agua para que se ablande la zanahoria. Después añade un poco más de aceite y echa el pollo y cuando esté dorado añade la pera y déjala reducir un rato.
3. Añade mucho curry, un poco de comino y media lata de leche de coco.
4. Déjalo reducir y acompáñalo con arroz (el tipo basmati es el que mejor le queda).

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition