Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES

Pollo con salsa curry-mango

4 raciones · 559 kcal

Ingredientes

- 1 mango
- Harina integral (yo lo hice con la de avena)
- Bebida vegetal o leche
- Pollo
- Verduras al gusto (cebolla, ajo y zanahoria rallada)
- Curry
- Sal al gusto
- Pimienta negra
- Un poquito de cúrcuma
- Un poquito de jengibre
- Tomate tamizado
- Arroz basmati

POR RACIÓN

Proteínas	44 g
Grasas	6,2 g
Hidratos	80 g
Fibra	5,4 g

Elaboración

1. Pelar el mango haciendo estos cortes, que es mucho más fácil
2. Preparar la salsa triturando mango con harina integral, leche y curry
3. Hacer la plancha con cebolla, ajo y zanahoria rallada
4. Añadir el pollo, sal al gusto, pimienta negra, un poquito de cúrcuma y jengibre
5. Mientras, añadir mango
6. Después echar tomate tamizado y la salsa curry mango
7. Remover y dejar reducir un rato
8. Combinar con arroz basmati

Hecho con CookNest

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