



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE TAMARINDO

1 porción

INGREDIENTES

- 80g de fajitas de pollo
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 cucharadas de concentrado de tamarindo
- ½ taza de caldo de pollo
- 1 taza de zanahorias baby blanqueadas
- 1 taza de arroz salvaje cocinado
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Cocinar el pollo en un sartén con 1 cucharadita de aceite.
2. Agregar el tamarindo y el caldo de pollo hasta que espese un poco.
3. Rectificar sazón.
4. Servir el arroz salvaje, posteriormente las zanahorias y el pollo con la salsa de tamarindo.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	390
Proteínas (g)	16
Hidratos de Carbono (g)	58
Fibra (g)	0
Lípidos (g)	10
Colesterol (mg)	0