

Arroz integral con trigueros, pollo, mango y anacardos



Receta

Ingredientes

- 1 bolsa de arroz integral con trigueros Trevijano y 2 cucharadas soperas de aceite de oliva y 6 g de sal para cocinarlo
- 2 cucharadas soperas de pasas
- 1 cucharita (tamaño café) de cúrcuma
- Dos puñados de anacardos
- 1 mango maduro
- 1 pechuga de pollo
- Para marinar la pechuga: 1 ajo, zumo de medio limón y 25 ml de aceite de oliva

Preparación

1 – Cocinamos el arroz integral como se indica en la bolsa, pero añadiendo la cúrcuma y las pasas a la cocción: rehogamos el contenido de la bolsa en una cazuela con 2 cucharadas de aceite de oliva. Añadir 830 ml de agua caliente y 6 g de sal (o al gusto). Una vez empiece a hervir, cocinamos durante 20-25 minutos a fuego medio-alto.

2 – Paralelamente, troceamos la pechuga en dados y la dejamos macerando unos 20 minutos con el ajo picadito, aceite de oliva y el zumo de limón. Después los freímos en una sartén.

3 – Pelamos y troceamos también en dados el mango.

4 – Servimos el arroz con los dados de pechuga, trocitos de mango y anacardos por encima.



45'



Arroz integral con trigueros

Información nutricional	ración 180g
Valor energético	1608 kJ 384 kcal
Grasas (g)	11
de las cuales Saturadas (g)	2,1
Hidratos de carbono (g)	51
Fibra alimentaria (g)	15
Proteínas (g)	14
Sal (g)	1,4



Puedes usar otros frutos secos como almendras. Esta receta también se puede disfrutar en versión vegetariana sustituyendo la pechuga por dados de tofu y marinándolos también.