



COMIDA: 420 KCAL
POR PORCIÓN

Cazuela de espárragos

INGREDIENTES POR PERSONA:

- 3/4 TAZAS DE ARROZ COCIDO
- 60 GR DE PECHUGA POLLO
- 1/2 TAZA DE ZANAHORIA
- 6 PZAS. DE ESPÁRRAGOS
- 3/4 TAZA DE SETAS COCIDAS
- PIMIENTA
- AJO
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE CANOLA

PROCEDIMIENTO:

1. LAVAR LAS ZANAHORIAS Y COCERLAS.
2. ESCALDA LOS ESPÁRRAGOS POR 5 MINUTOS EN AGUA HIRVIENDO CON UNA PIZCA DE SAL Y PIMIENTA.
3. CORTAR LOS ESPÁRRAGOS POR LA MITAD Y LAS ZANAHORIAS EN JULIANAS.
4. SOFREÍR EL AJO CON EL ACEITE Y AGREGAR LOS ESPÁRRAGOS, ZANAHORIAS Y LAS ZETAS.
5. COCINAR LA PECHUGA A LA PLANCHA PARTIDA EN CUBOS.
6. AGREGAR TODO AL ARROZ Y REVOLVERLO.
7. ¡DISFRUTA!

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 3 TAZAS DE ARROZ COCIDO
- 24 GR DE PECHUGA POLLO
- 2 TAZAS DE ZANAHORIA
- 24 PZAS. DE ESPÁRRAGOS
- 3 TAZAS DE SETAS COCIDAS
- PIMIENTA
- AJO
- 4 CUCHARADITA DE ACEITE CANOLA

PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTO:

- ACEITE S/P: 1 PORCIÓN
- VERDURAS: 3.5 PORCIONES
- CEREAL: 4 PORCIONES
- AOA: 2 PORCIONES