



POLLO AL PIMENTÓN CON ARROZ CHAUFÁ

Ingredientes

- 1 Pechuga de pollo deshuesada (2 filetes) partidos en mitades a lo largo
- 1 Sobre de JUGOSO AL SARTÉN MAGGI® de Pimentón
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 2 Tazas de arroz
- 1 Zanahoria cortada en cubos pequeños
- 1 Pimentón rojo (chico) cortado en cubos pequeños
- 1 Cebollín cortado finamente (parte verde y blanca)
- 1 Zapallo italiano cortado en cubos pequeños
- 2 Cucharadas de salsa de soya light
- ¼ Cucharadita de aceite de sésamo
- ¼ Cucharadita de ralladura de jengibre
- 2 Cucharadas de sésamo tostado



Dificultad:
Baja



Porciones:
4



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	628 Kcal
Proteínas:	31.8 g
Grasa Total:	13.6 g
Colesterol:	62 mg
H. de Carbono:	91.3 g
Fibra Dietética:	4,5 g
Sodio:	571 mg

Preparación

1.- Para el pollo extiende la hoja del sazónador JUGOSO AL SARTÉN MAGGI® de Pimentón, coloca una pieza de pechuga de pollo, presiona ligeramente con la otra parte de la hoja y deja en la sartén a fuego bajo sin añadir aceite durante 7 a 8 minutos por lado hasta cocer bien el pollo. Una vez lista, retira a hoja del sazónador y corta en tiritas.

2.- Para el chaufa, comienza calentando una cacerola con el aceite y el arroz indicado, una vez que tome temperatura condimenta con sal y pimienta. Vierte de una vez el agua caliente y cocina a fuego medio, tapado y sobre un tostador durante 20 min aprox. Hasta cocer completamente.

3.- Calienta un sartén preferentemente wok con un toque de aceite y a fuego bien fuerte, agrega la zanahoria y cocina durante unos 10 segundos, continúa con el pimentón, cebollín y zapallo italiano removiendo constantemente, condimenta con salsa de soya, aceite de sésamo y jengibre rallado. Agrega el arroz preparado y

condimenta con otro toque de salsa de soya (siempre a fuego fuerte) una vez listo sirve en platos con las tiritas de pollo y espolvorea sésamo tostado en la superficie y a disfrutar!

