



POLLO AL AJO CON ARROZ THAI CREMOSO

Ingredientes

- 2 Tazas de arroz
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 3 Tazas de agua caliente
- Sal y pimienta
- 1 Cucharadita semicolmada de curry en polvo
- $\frac{3}{4}$ Taza de leche de coco
- 60 g de almendras partidas
- 1 Ramito de ciboulette cortado finamente
- 4 Filetes de pechuga de pollo de 150 g (una pechuga deshuesada de tamaño normal cortada en mitad a lo largo)
- 1 Sobre de JUGOSO AL SARTÉN MAGGI® Ajo Cebolla



Dificultad:
Baja



Porciones:
4



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	387 Kcal
Proteínas:	14.7 g
Grasa Total:	21.0 g
Colesterol:	28 mg
H. de Carbono:	34.8 g
Fibra Dietética:	0,9 g
Sodio:	503 mg

Preparación

1.- Calienta el arroz con el aceite en una olla mediana, condimenta a gusto y vierte de una vez el agua caliente. Agrega el curry, revuelve y cocina tapado a fuego medio y sobre un tostado durante 20 minutos hasta que esté bien cocido. Una vez listo, vierte la leche de coco y reposa durante 10 minutos. Una vez listo, agrega el ciboulette y las almendras laminadas.

2.- Para el pollo extiende la hoja del sazónador JUGOSO AL SARTÉN MAGGI® Ajo y Cebolla, 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.

3.- Una vez listo, sirve el arroz preparado con tiritas de pollo ya listas y disfruta recién preparado. Acompaña con una ensalada fresca como más te guste y agua para tu hidratación.