ARROZ CON POLLO Y CALABACÍN (FODMAP)

1 raciones **20 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Arroz · Fodmap · Sin gluten



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
384 kcal	39 g
Grasas	**Carbohidratos**
3 g	50 g
Fibra	**Sal**
4 g	1.3 g

Ingredientes

- 50 g de arroz basmati en crudo
- 120-150 g de pollo
- 80 g de zanahoria
- 80 g de calabacín
- 2 cucharadas de yogur natural sin lactosa, opcional
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Curry suave sin ajo ni cebolla
- Cúrcuma, opcional
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Cuece el arroz en agua con sal hasta que esté en su punto. Escurre y reserva.
2. Corta el pollo en dados o tiras. Cocínalo en una sartén con aceite de oliva, sal, pimienta y cúrcuma o pimentón dulce.
3. Añade el calabacín y la zanahoria cortados en dados pequeños o tiras finas. Saltea hasta que estén tiernos.
4. Mezcla con el arroz cocido y sirve caliente.

THERMOMIX

1. Pon 700 g de agua y sal en el vaso.
2. Coloca el arroz en el cestillo y programa:
3. 18 minutos / 100 ºC / velocidad 4
4. Reserva.
5. Vacía el vaso. Añade aceite, calabacín, zanahoria y pimiento en dados.
6. Programa:
7. 8-10 minutos / 120 ºC / giro inverso / velocidad cuchara
8. Añade los garbanzos lavados, el pimentón y el arroz.
9. Mezcla: 1 minuto / 100 ºC / giro inverso / velocidad cuchara

---

Consejos

- Utiliza arroz basmati para conseguir una textura suelta y ligera.

- Corta el calabacín y la zanahoria en dados pequeños para que se cocinen de forma uniforme.
- Añade el yogur natural sin lactosa al final si quieres una textura más cremosa.
- Usa curry suave sin ajo ni cebolla para mantener la receta compatible con una pauta baja en FODMAP.
- Puedes dejar el arroz cocido con antelación y saltear el resto justo antes de servir.