



Muslo de pollo en salsa barbacoa oriental

sobre arroz basmati con maíz

Familia <650 calorías Fácil y rápido • Cocíname primero

Cocinando: 10 min • Listo en: 25 min

3



Muslos de pollo troceados



Kétchup



Salsa de soja



Vinagre balsámico



Miel



Arroz basmati



Maíz dulce

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua.



Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bol, colador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Kétchup	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Miel	½ paquete	1 paquete
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Maíz dulce	140 gramos	280 gramos
Agua	320 ml	640 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	317 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2381/ 569	750/ 179
Grasas (g)	5,8	1,8
de las cuales saturadas (g)	1,7	0,5
Carbohidratos (g)	76,0	24,0
de los cuales azúcares (g)	12,1	3,8
Proteínas (g)	31,5	9,9
Sal (g)	2,4	0,8

Alérgenos

11) Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

1

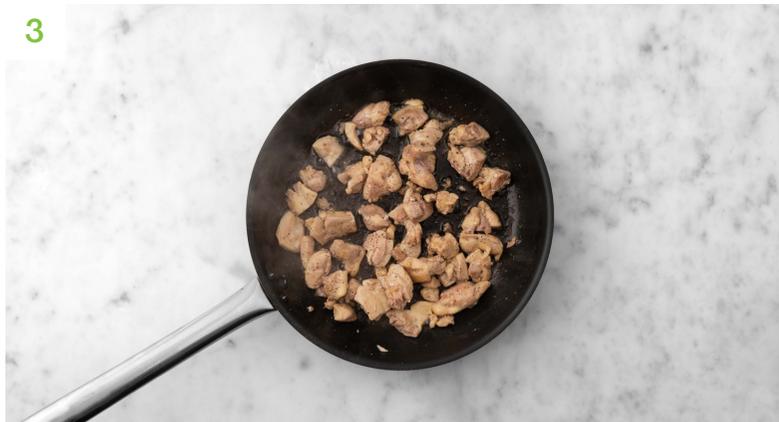


Cuece el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.

3



Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega los **muslos de pollo troceados**, **salpimienta** y cocina 5-7 min, hasta que estén dorados y bien cocinados en el interior. Cuando estén listos, agrega la **salsa** y cocina 1 min más, cubriendo el **pollo** con la **salsa**.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

2



Prepara la salsa

Escurre el **maíz dulce**. En un bol, mezcla el **kétchup**, la **salsa de soja**, el **vinagre balsámico**, la mitad de la **miel** (doble para 4p) y un chorrito de **aceite**.

4



Adereza el arroz y emplata

Cuando el **arroz** esté listo, agrega el **maíz** y mezcla bien. **Salpimienta** al gusto. Sirve el **arroz** con **maíz** en la base de los platos y coloca encima el **pollo** en **salsa barbacoa oriental**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.



¡Recíclame!

