

Bowl de macarrones y pollo agridulce crujiente



Ingredientes para 4 personas

- 1 pizca de Sal
- 250 gramos de Tomate cherry de diversos colores
- 125 gramos de Champiñones
- 300 gramos de pechuga de pollo
- 300 gramos de Judías verdes
- 40 gramos de Anacardos
- 40 gramos de Sésamo
- 4 cucharadas de Salsa de soja
- 1 cucharada de Miel
- 320 gramos de Macarrones Multicereales
- 6 cucharadas de Aceite de oliva

Preparación

- 1) Hervir la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Escurrir y reservar.
- 2) Cortar los tomates por la mitad y laminar los champiñones. Hervir las judías en abundante agua con sal, escurrir y reservar. Partir los anacardos en trozos
- 3) En un vaso pequeño poner la salsa de soja y la miel y calentarlo en el microondas unos segundos hasta que la miel se derrita. Adobar el pollo en tiras con esta salsa durante mínimo media hora.
- 4) Rebozar el pollo en sésamo (escurriendo el adobo), como haríamos si fuera pan rallado y saltearlo en la sartén con 3 cucharadas de aceite caliente. Reservar sobre un papel absorbente.
- 5) Podemos aliñar el *bowl* con aceite y sal o por el contrario si preferimos podemos agregar al adobo del pollo un par más de cucharadas de salsa de soja, media cucharadita de harina de maíz y calentarlo hasta que espese un poco y servir el bol con esta salsa agridulce.
- 6) Disponer en un bol los ingredientes, tal y como se muestra en la fotografía. Repetir la operación en tres boles más hasta obtener cuatro. Aliñar y servir.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 649,52 Kcal.; Proteínas: 31,68 g; Hidratos de carbono: 68,20 g; Grasas: 26,02 g; Fibra: 11,83 g

Comentario

Esta receta es muy rica en fibra ya que los macarrones multicereales aportan 9,39 g de fibra por 100 g de pasta, a lo que hemos de añadir la fibra que aportan los

vegetales y el sésamo. La cantidad de fibra recomendada al día es de aproximadamente 25g. Con este *Bowl* ya cubrimos casi la mitad

Los champiñones van crudos en esta receta, pero si se prefiere se pueden saltear.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Dificultad: media