



Pollo al limón con arroz

2 personas

Ingredientes

- 350 g de pechuga de pollo /tofu
- 80 g de arroz integral
- 15 ml zumo de limón + ralladura
- Chorrito de salsa de soja sin azúcar
- Semillas de sésamo al gusto
- Pimienta al gusto, toque de canela
- Cebollino al gusto



Preparación

1. Marinamos la salsa de soja con una pizca de canela, zumo de limón y pimienta.
2. Abrimos las pechugas de pollo o troceamos el tofu. Los pincelamos con la mezcla. Enrollamos las pechugas de pollo sobre sí mismas y las envolvemos con doble capa de film transparente. En el caso del tofu, lo salteamos en la sartén con un poco de aceite de oliva.
3. Hervimos los rollitos de pollo durante 10 minutos (el tofu en la sartén). Los dejamos atemperar.
4. Ponemos la salsa a reducir en un cazo.
5. Servimos sobre una cama de arroz integral cocido, junto con cebollino y sésamo.

Consejos Saludables:

- El pollo es una elección muy interesante porque es una carne blanca **rica en proteína y baja en grasa**. La proteína del pollo es de **alto valor biológico**, es decir, que se **digiere muy bien** facilitando las digestiones.
- Sustituir el pollo por una **opción vegana** como el tofu es ideal cuando queremos reducir la ingesta de carne.
- Con la elección del arroz integral frente al blanco ocurre lo mismo que con el pan que vimos en el desayuno. El contenido en **fibra** del arroz integral nos ayuda a mantener los **niveles de azúcar** en sangre estables y a sentirnos **saciados/as**.

