

Potito de arroz con pollo y verduras

- 100 g de arroz blanco
- 200 g de muslo de pollo limpio
- 2 zanahorias
- 2 calabacines
- 2 tomates maduros



Preparación

1. Pela los tomates escaldándolos en agua hirviendo y retira las simientes.
2. Corta las verduras en trozos grandes y hiérvelas con el pollo. Mientras, prepara el arroz hirviéndolo en agua durante 25 minutos (echa el doble de agua que de arroz).
3. Cuando el arroz esté hervido, lávalo bajo el agua fría y déjalo escurrir.
4. Mezcla con las verduras y el pollo y tritura con la batidora o el pasapurés.

Fibra: 3-5 g.*

* Valoración aproximada de aporte de fibra alimentaria.