



Cena saludable: Pollo al curry con verduras salteadas

julio 7, 2023 (<https://crossfit-360.com/cena-saludable-pollo-al-curry-con-verduras-salteadas/>)

Cena Saludable (<https://crossfit-360.com/cena-saludable/>)

HAL 9000 (<https://crossfit-360.com/author/hal9000/>)

0 comment (<https://crossfit-360.com/cena-saludable-pollo-al-curry-con-verduras-salteadas/#respond>)

¿Buscas una cena saludable (<https://crossfit-360.com/100-cenas-saludables-faciles-de-hacer/>) y deliciosa? El pollo al curry con verduras salteadas es una excelente opción. Esta receta es fácil de preparar y contiene una gran cantidad de nutrientes (<https://crossfit-360.com/macro-y-micronutrientes-en-crossfit-la-guia-definitiva/>). El pollo es una fuente de proteínas magras, mientras que las verduras aportan fibra, vitaminas (<https://crossfit-360.com/vitaminas-y-minerales-por-que-son-tan-importantes-en-crossfit/>) y minerales. Además, el curry le da un sabor único y delicioso a la comida.

Para preparar esta cena saludable, primero hay que cortar el pollo en trozos pequeños y saltearlos en una sartén con un poco de aceite. Luego, se agregan las verduras y se saltean hasta que estén cocidas. Por último, se agrega el curry y se mezcla todo bien. Esta receta es una excelente opción para una cena

saludable y nutritiva. El pollo al curry con verduras salteadas es una comida deliciosa y nutritiva que seguramente disfrutarás.



Ingredientes y preparación de cena saludable: Pollo al curry con verduras salteadas

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 zanahoria
- 1 cucharada de curry
- Aceite de oliva
- Sal

Cómo preparar

Para preparar el pollo al curry con verduras salteadas, comenzaremos cortando la pechuga de pollo en trozos pequeños. Después, en una sartén con un poco de aceite de oliva, sofreímos la cebolla y el pimiento rojo, previamente cortados en juliana. Añadimos la zanahoria, previamente rallada, y salteamos todo junto.

Una vez que las verduras estén salteadas, añadimos los trozos de pollo y dejamos que se cocinen a fuego medio. Cuando el pollo esté casi hecho, añadimos la cucharada de curry y removemos bien para que se mezcle con el resto de los ingredientes.

Dejamos que se cocine todo junto unos minutos más y, cuando esté listo, servimos el pollo al curry con verduras salteadas.

Calorías de cena saludable:

Calorías:

- Pechuga de pollo: 200 calorías
- Cebolla: 40 calorías
- Pimiento rojo: 24 calorías
- Zanahoria: 41 calorías
- Aceite de oliva: 120 calorías

Total: 425 calorías

Cómo se puede mejorar el sabor y aumentar las proteínas de la receta.

Para mejorar esta cena saludable, se puede añadir una porción de arroz integral para aportar más proteínas. Esto también añadirá una mayor cantidad de energía para el resto de la noche. Además, se pueden añadir algunas frutas como la piña o el melón para añadir un toque dulce y refrescante. Esto también aportará una mayor cantidad de vitaminas y minerales.

Otra forma de mejorar esta cena saludable es añadir algunas especias como el comino, el cilantro o el jengibre para darle un toque exótico. Esto también aportará una mayor cantidad de antioxidantes y nutrientes. Además, se pueden añadir algunas nueces para aportar una mayor cantidad de grasas saludables. Esto también aportará una mayor cantidad de energía para el resto de la noche.

Enlaces de interés

Crossfit consejos y trucos (<https://crossfit-360.com/crossfit-consejos-y-trucos/>)

WODs para Crossfit (<https://crossfit-360.com/wod-para-crossfit/>)

Suplementos para Crossfit (<https://crossfit-360.com/suplementos-para-crossfit/>)

Crossfit (<https://crossfit-360.com/>)

Zapatillas de CrossFit Mujer y Hombre (<https://crossfit-360.com/que-son-las-zapatillas-de-crossfit/>)

Hacer ejercicio en casa Fitness y CrossFit (<https://crossfit-360.com/que-debo-comprar-para-hacer-ejercicio-en-casa/>)

Edit (<https://crossfit-360.com/wp-admin/post.php?post=4345&action=edit>)

Share:

RELATED POSTS