

# Chow fan con arroz integral

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Pimienta:** 5 g

**Aceite De Maíz:** 20 cc

**Cilantro:** 10 Cantidad necesaria

**Huevos:** 4 Unidades

**Arroz integral:** 150 g

**Pechuga de pollo:** 400 g

**Jengibre Picado:** 10 g

**Salsa de soja:** 30 cc

**Ajo picado:** 2 Dientes

**Sal:** 5 g

**Cebolla de verdeo:** 100 grs.

**Camarones:** 100 g

## Preparación de la Receta

- Lave el **arroz** en abundante agua fría, luego cocínelo en una *cacerola* con agua hirviendo durante 15 minutos, condimente con sal
- Pasado el periodo de cocción, retire del fuego y lávelo nuevamente con agua fría, luego reserve.
- Coloque los huevos en un bowl y condimente con sal, bata hasta romper el ligue.
- Rocié una sartén de teflón con aceite vegetal y una vez caliente vierta los huevos, cocine a medida que rompe el omelette para que la cocción sea pareja
- Retire y reserve.

## Armado

- Pincele un wok caliente con aceite y agregue la pechuga de *pollo* previamente cortada en finas tiras, el *ajo* y *jengibre*, saltee y una vez que los ingredientes comiencen a dorarse incorpore los *camarones*, cocine durante 5 minutos mas y agregue la *cebolla* de verdeo picada, el omelette picado y el *arroz*, saltee y condimente con salsa de soja, sal y pimienta, mezcle bien para que se incorporen todos los sabores.

## Presentación

- Sirva en un plato una porción de Chow fan con *arroz* integral y decore con *cilantro* picado.

## Tips

### Arroz integral

- Indispensable en un régimen alimenticio.
- Fuente importante de fibras.
- Aporta vitaminas y minerales.

### - Chow fan con arroz integral

- 410 *calorías* por porción.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/chow-fan-con-arroz-integral>