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