



POLLO TERIYAKI,

ENSALADA DE COL Y ARROZ BASMATI

Entre Asia y el norte de Europa viajan los sabores de este plato. Una deliciosa porción de pollo bañada en salsa teriyaki acompañada de ensalada de col, lombarda y arroz basmati conforman este plato.

INTOLERANCIAS



INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN

3 MINUTOS



Antes de preparar, sacar de la nevera 15 minutos. Regular el microondas a máxima potencia. Calentar los ingredientes justo el tiempo indicado, especialmente carnes y pescados; si se calientan más tiempo pierden calidad.



ABRIR EL FILM



CALENTAR



EMPLATAR



DISFRUTAR

INGREDIENTES

	1 RACIÓN	2 RACIONES
• POLLO TERIYAKI	1'	2'
• ENSALADA DE COL		
• ARROZ BASMATI	30''	1'
• VINAGRETA DE CEBOLLETA	10''	20''

EMPLATADO

Elige un plato llano y coloca en una de las mitades el ARROZ BASMATI y en la otra la ENSALADA DE COL aliñada con la VINAGRETA DE CEBOLLETA. Dispón el POLLO TERIYAKI encima del arroz y ¡A disfrutar!