

Curry de pollo y verduras con chapati integral

چکن اور سبزیوں کا سالن گندم کی چھان والی چپاتی کے ساتھ

Método del plato



Dividir el plato en 4 partes:

2 partes de verdura o ensalada
1 parte de fuentes de hidratos de carbono
(harinas, patata, pasta, legumbres, arroz...)
1 parte de fuentes de proteína (carne,
pescado, huevos, legumbres...)

➤ 2/4 verduras para el curry (judías verdes, cebolla, pimiento rojo, zanahoria, col, ajo...)

➤ 1/4 harina integral

➤ 1/4 pollo

➤ 3/4 curry de verduras y pollo

➤ 1/4 chapati integral



2 sobres de azúcar
20g de HC

