

Arroz Frito con Pollo

Esta receta de arroz frito con pollo es una alternativa más saludable al clásico, ¡pero sabe igual de delicioso!

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 35 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Fuente: [CommonThreads.org](https://www.commonthreads.org), Fried Rice

Ingredientes

- 1 taza de arroz integral
- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas + ½ cucharadita de aceite de oliva
- 2 pechugas de pollo, cortadas en cubos de 1 pulgada
- 1 pimentón rojo picado en cubos de 1/2 pulgada
- 1 zanahoria grande pelada y cortada en tiras delgadas
- 1 manojo de cebolleta picada
- 2 dientes de ajo picados
- ¼ cup de salsa de soja
- 2 tazas de espinacas o otras verduras verdes
- 1 huevo
- Sal y pimienta al gusto

Direcciones

1. Combine 1 taza de arroz integral con 2 tazas de agua en una olla grande. Coloque la olla grande en la estufa a fuego medio-alto y deje que hierva. Una vez que hierva, agregue 1 cucharadita de sal, reduzca el fuego a fuego lento y deje cocinar durante 40 minutos hasta que el arroz haya absorbido el agua. Retirar del fuego, esponje con un tenedor y ponga a un lado.
2. Agregue 2 cucharadas de aceite de oliva a un sartén a fuego medio. Agregue el pollo cortado en cubitos y sazone con sal y pimienta. Cocine hasta que esté dorado sin color rosado en el medio y los jugos salgan claros (si usa un termómetro para carne, cocine a una temperatura interna de 165F. Luego agregue el pimentón rojo cortado en cubitos, las zanahorias y las cebolletas picadas a el sartén. Saltee durante 2-3 minutos y luego agregue el ajo picado y cocine hasta que las verduras estén tiernas y fragantes. Asegúrese de no quemar el ajo, reduzca el fuego si es necesario.
3. Agregue el arroz cocido a un sartén con las verduras y el pollo. Mezcle bien y luego agregue la salsa de soja y las espinacas. Cocine hasta que las espinacas se ablanden.
4. Despeje un espacio en el medio de la sartén una vez que se hayan agregado todos los ingredientes moviéndolos hacia el perímetro de la sartén. Agregue 1/2 cucharadita de aceite de oliva en el espacio despejado y agregue rápidamente el huevo para revolver. Revuelva y combine los huevos revueltos con la mezcla de arroz frito.



Pequeños Cambios,
¡Gran Diferencia!



Utensilios Necesarios

- Tabla de Cortar
- Cuchillo Afilado
- Tazas Medidoras
- Cucharas Medidoras
- Pelador
- Olla Ancha
- Sartén
- Espátula o Cuchara
- Tenedor

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$14.23

Costo promedio/porción: \$2.37

La receta rinde: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Agregar 1 al Carrito
Arroz integral (16 oz.)



Añadir 1 al Carrito
Cebolletas Verdes (1 manojo)



Añadir 1 al Carrito
Pechugas de Pollo



Añadir 1 al Carrito
Pimentón Rojo



Añadir 1 al Carrito
Huevos (1/2 docena)



Agregar 1 al Carrito
Zanahorias (Bolsa de 1 lb.)



Añadir 1 al Carrito
Ajo (bulbo)



Agregar 1 al Carrito
Espinacas (10 oz.)



Agregar 1 al Carrito
Salsa de Soja (15 fl. oz.)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos de Preparación

- Esta receta es flexible y se puede usar con cualquier variedad de vegetales que tenga a mano.
- ¿Tiene a mano sobras de pollo cocido en lugar de crudo? ¡Simplemente agregue pollo cocido y picado con las verduras picadas (en lugar de cocinar el pollo en el paso 2) para utilizar más rápido lo que tiene a mano!

Mis notas de cocina

Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/6 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	216
Grasa total:	5 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	55 mg
Sodio:	444 mg
Carbohidratos totales:	29 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares Totales:	2 g
Proteína:	14g