

Arroz con Pollo

¡Este plato sabroso y abundante seguramente tendrá un lugar en su mesa!

Tiempo de preparación/cocción: 55 minutos

Rinde: 6 porciones

Fuente: eatfresh.org

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite
- 2 libras de pechuga de pollo deshuesada y sin piel cortada en tiras
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 2 pimientos verdes, picados
- 2 chiles jalapeños sin semillas y picados
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 lata de tomates cortados en cubitos (29 oz.)
- 1/2 taza de vegetales congelados mixtos
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 3/4 taza de arroz integral

Pasos

1. En una sartén antiadherente, saltee las tiras de pollo a fuego medio hasta que estén bien cocidas, aproximadamente 10 minutos. Ponerlo al un lado y mantener caliente.
2. En una sartén grande, hierva los ingredientes restantes. Tape y cocine a fuego lento durante unos 30 minutos, hasta que el arroz haya absorbido el líquido.
3. Retire la tapa de la mezcla de arroz, retírela del fuego y déjela reposar de 3 a 5 minutos. Coloque el pollo sobre el arroz y sirva.
4. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	300
Grasa Total:	4g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	14 mg
Sodio:	252 mg
Carbohidratos totales:	25 g
Fibra dietética:	5 g
Azúcares Totales:	8 g
Azúcares añadidos:	3 g
Proteína	38 g

Utensilios Necesarios

- Cacerola con tapa
- Cuchara
- Taza medidora
- Cuchara medidora
- Tabla de cortar
- Cuchillo
- Estufa o sartén eléctrica

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio: \$10.25

Costo promedio por porción: \$1.03

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.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Pechuga de pollo, deshuesada,
sin piel



Añadir 1 al carrito
Cebolla Amarilla



Añadir 1 al carrito
Pimiento verde



Añadir 1 al carrito
Ajo, 1 Cabeza



Añadir 2 al carrito
Chile jalepeño



Añadir 1 al carrito
Verduras Mixtas, 15 oz



Añadir 1 al carrito
Arroz integral, 32 oz



Añadir 1 al carrito
Tomate Cortado en Cubitos, 15
oz



Añadir 1 al carrito
Caldo de pollo, 32 oz

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Notas del Chef

- Para reducir costos, use cualquier verdura de temporada, en oferta o que ya esté en su refrigerador.
- El caldo se puede enlatar o preparar con cubitos de caldo. Por cada taza de caldo utilice 1 taza de agua muy caliente y 1 cucharadita o 1 cubito de caldo.
- Intente utilizar las sobras de pavo cortadas en trozos pequeños en lugar de pechuga de pollo. Saltee las verduras, luego agregue el pavo con los demás ingredientes.

Mis Notas de Cocina