

# 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](http://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