



Arroz con Pollo

4 Porciones • 1 Porción = 4 Onzas de Pollo y ¾ Taza de Arroz Integral

INGREDIENTES

- 1 libra de pechuga o muslo de pollo, deshuesado y sin piel
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida a gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen o aceite de canola, dividido
- ½ cebolla blanca pequeña picada fina
- 2 dientes de ajo picados
- ½ pimiento verde picado fino
- ½ pimiento rojo picado fino
- 1 cucharadita de comino molido o a gusto
- ½ cucharadita de orégano molido
- 2 tomates Roma picados
- 1 taza de arroz integral instantáneo
- 1 ½ tazas de caldo de pollo con bajo contenido de sodio tibio
- Cilantro fresco picado para servir

INDICACIONES

1. Caliente una sartén grande sobre fuego medio. Dé golpecitos al pollo con una toallita de papel y corte en trozos de tamaños iguales. Condimente con sal y pimienta. Agregue la mitad del aceite a la sartén. Agregue los trozos de pollo a la sartén, y deje que se cocine hasta que adquiera un color marrón dorado. Voltee y dore todos los lados y, luego, quite los trozos de la sartén y colóquelos en un plato. Deje a un lado.
2. Agregue el resto del aceite de oliva a la sartén y agregue la cebolla, el ajo y el pimiento. Condimente con comino y orégano, y revuelva para combinar. Saltee alrededor de 5 minutos, hasta que las verduras se ablanden y la cebolla esté translúcida. Incorpore los tomates picados y el arroz integral. Cocine durante 2 minutos.
3. Agregue el caldo de pollo tibio y devuelva los trozos de pollo a la sartén, y colóquelos sobre el arroz. Cubra la sartén, lleve el fuego a bajo y cocine durante 15 minutos, hasta que se absorba el líquido y el pollo esté cocido.
4. Deje reposar unos minutos, ablande el arroz con un tenedor y sirva con cilantro esparcido por arriba.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	4 ounces chicken with 3/4 cup cooked brown rice
Amount per serving	
Calories	330
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 120mg	40%
Sodium 400mg	17%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 35g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 27mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 663mg	15%
<small>*The % Daily Value tells you how much a number in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefa.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio
CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families