

Arroz de Coliflor con Pollo

4 Porciones • 1 Porción = 1 Muslo de Pollo y ½ Taza de Arroz de Coliflor



INGREDIENTES

- 4 muslos de pollo con hueso
- ½ cucharadita de sal kosher (partes divididas)
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de orégano
- Pimienta negra recién molida a gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/3 taza de cebolla picada
- 1/3 taza de pimiento rojo picado
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de cilantro picado
- ½ taza de agua
- 1 cucharada de pasta de tomate
- ½ cucharadita de condimento sazónador
- 12 onzas de arroz de coliflor
- 2 cucharadas de aceitunas verdes sin carozo, 1 cucharada de salmuera (el líquido de las aceitunas)

INDICACIONES

1. Condimente el pollo con ¼ cucharadita de sal, ajo en polvo, orégano y pimienta negra.
2. Caliente una sartén mediana a temperatura de media a alta; agregue ½ cucharadita de aceite y saltee el pollo hasta que se dore de todos lados, durante 5 minutos aproximadamente. Quite el pollo y deje a un lado. Limpie la sartén.
3. Caliente el aceite remanente en la sartén y luego agregue las cebollas, los pimientos, el ajo y el cilantro. Saltee y revuelva durante 2 minutos aproximadamente. Agregue el agua, la pasta de tomate, el condimento y la sal remanente; y vuelva a colocar el pollo en la sartén. Cubra y cocine a temperatura de media a baja durante 30 minutos; dé vuelta a la mitad de la cocción hasta que el pollo quede tierno y completamente cocido. Quite el pollo y colóquelo en una bandeja.
4. Agregue el arroz de coliflor, aumente la temperatura de media a alta y revuelva bien. Regrese el pollo a la sartén; agregue las aceitunas con un poco de salmuera del frasco de aceitunas; y cubra y cueza a fuego lento hasta que los ingredientes se calienten por completo, durante 6 minutos aproximadamente.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 chicken thigh, 1/2 cup cauliflower rice
Amount per serving	
Calories	140
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 40mg	13%
Sodium 550mg	24%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 12g	
Vitamin D 0mg	0%
Calcium 63mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 356mg	8%
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient 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