



# Olla de Pescado y Arroz

4 Porciones • 1 Porción = 4 Onzas de Pescado y ½ Taza de Arroz

## INGREDIENTES

- 1 libra de filetes de pescado blanco
- ¼ cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida a gusto
- Jugo de 1 limón
- ½ cucharada de aceite de oliva extravirgen
- ½ cebolla blanca pequeña (picado fino)
- ½ chile poblano pequeño (picado fino)
- ½ pimienta roja (picado fino)
- 1 cucharadita de paprika molida
- 4 ramitos de tomillo fresco (sin las hojas)
- 2 tomates Roma picados
- 1 taza de arroz integral instantáneo
- 1 ½ tazas de caldo tibio de pollo o verduras con contenido bajo de sodio
- 4 gajos de limón

## INDICACIONES

1. Corte el pescado en cuatro partes iguales. Condimente con sal y pimienta, y exprima jugo de limón. Cubra con papel film y coloque en el congelador.
2. Caliente aceite en una sartén grande sobre fuego medio. Agregue la cebolla cortada, el chile poblano y el pimienta rojo. Cocine asegurándose de que los ingredientes no se doren, hasta que se ablanden, durante 5 minutos aproximadamente. Agregue la paprika y las hojas de tomillo y revuelva. Cocine durante 2 minutos más.
3. Agregue los tomates y deje que se ablanden. Revuelva con el arroz integral instantáneo y tueste durante 1 minuto.
4. Agregue el pollo y el caldo de verduras y lleve a hervor. Disminuya la temperatura del fuego y cocine el arroz a fuego lento durante algunos segundos. No revuelva el arroz. Tape y cocine el arroz durante 10 minutos.
5. Después de 10 minutos, coloque los trozos de pescado sobre el arroz. Tape nuevamente y siga cocinando durante 10 minutos más o hasta que el arroz y el pescado estén completamente cocidos. Quite del fuego y quite los trozos de pescado del arroz. Ahueque el arroz con un tenedor y sirva con el pescado.
6. Sirva con los gajos de limón.

| Nutrition Facts                             |            |
|---|------------|
| 4 servings per container                    |            |
| Serving size 4 ounces fish and 1/2 cup rice |            |
| Amount per serving                          |            |
| <b>Calories</b>                             | <b>280</b> |
| % Daily Value*                              |            |
| Total Fat 9g                                | 12%        |
| Saturated Fat 1.5g                          | 8%         |
| Trans Fat 0g                                |            |
| Cholesterol 70mg                            | 23%        |
| Sodium 200mg                                | 11%        |
| Total Carbohydrate 25g                      | 9%         |
| Dietary Fiber 2g                            | 7%         |
| Total Sugars 3g                             |            |
| Includes 0g Added Sugars                    | 0%         |
| Protein 24g                                 |            |
| Vitamin D 14mcg                             | 70%        |
| Calcium 50mg                                | 4%         |
| Iron 1mg                                    | 6%         |
| Potassium 542mg                             | 10%        |

\*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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital  
of San Antonio®

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families