



Pollo y Arroz

Ingredientes

- 2 libras de pechugas de pollo sin hueso y sin piel, cortadas en tiras
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 2 pimientos verdes, picados
- 2 chiles jalapeños, sin semillas y finamente picados
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 2 tazas de caldo de pollo, con sodio reducido
- 2 latas (de 14½ onzas) de tomates sin sal agregada, cortados en cubitos, escurridos
- ½ taza de chícharos y zanahorias mezclados, congelados
- 1 cucharadita, cada uno, de comino y de chile en polvo
- ¾ taza de arroz integral

Preparación

1. En un sartén antiadherente, sofría las tiras de pollo a fuego medio hasta que se cocinen bien, unos 10 minutos. Apártelo y manténgalo caliente.
2. En un sartén grande, hierva el resto de los ingredientes. Cubra el sartén y cocínelo a fuego lento unos 30 minutos, hasta que el arroz haya absorbido el líquido.
3. Destape el arroz, quítelo del fuego y déjelo reposar de 3 a 5 minutos. Ponga el pollo sobre el arroz y sívalo.

Los chícharos y zanahorias agregan color y hacen que este plato tradicional sea saludable.

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 40 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 331, Carbohidratos 30 g, Fibra dietética 6 g, Proteínas 39 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 2 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 91 mg, Sodio 300 mg