



Arroz con Pollo

Añada color y nutrición a este tradicional platillo con chícharos y zanahorias.

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos

Información nutricional por porción

Calorías 335, Carbohidratos 30 g, Proteína 37g,
Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 91 mg,
Sodio 266 mg, Fibra Dietética 2 g

Ingredientes

- 2 libras de pechugas de pollo deshuesadas, sin piel, cortadas en trozos
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 2 pimentones verdes, picados
- 2 chiles jalapeños sin semilla y picados
- 2 tazas de caldo de pollo
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 1 bote (14 ½ onzas) de tomates partidos sin sal añadida, escurridos
- ½ taza de chícharos y zanahorias congeladas combinadas
- 1 cucharadita de comino molido y de chile en polvo
- ¾ taza de arroz blanco

Preparación

1. En un sartén de teflón, cocine los trozos de pollo hasta que estén completamente cocidos, unos 10 minutos. Ponga a un lado y mantenga calientes.
2. En un sartén grande, haga hervir el resto de los ingredientes. Tape y deje hervir a fuego lento unos 30 minutos, hasta que el arroz haya absorbido el líquido.
3. Destape la mezcla de arroz, aleje del fuego, y deje reposar de 3 a 5 minutos. Arregle el pollo sobre el arroz.

