

Pastel de Pollo, Brócol y Arroz con Queso

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

- 5 tazas** agua
- 2 1/2 tazas** arroz
- 1/4 taza** cebolla picada
- 1 clavo** ajo picado
- 1 taza** leche sin grasa
- 1 lata** crema de champiñones (setas) condensada, 98 % sin grasa (10.75 onzas)
- 1/4 cucharadita** sal
- 1/4 cucharadita** pimienta
- 2 tazas** pedazos de brécol (broccoli)

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 °F
2. Lleve el agua a ebullición en una cacerola grande. Añada el arroz, la cebolla y el ajo. Cueza por 20 minutos o hasta que el arroz esté tierno.
3. Mientras está cociendo el arroz, mezcle bien la leche, la sopa, la sal y la pimienta.
4. Cuando el arroz esté listo, mézclelo bien con la mezcla de leche, el pollo y el brécol.
5. Enmantequille una sartén de 9 x 13 y vierta en ella la mezcla.
6. Hornee por 18 minutos en el horno ya precalentado.
7. Espolvoree con queso. Hornee por 6 minutos más, o hasta que se derrita el queso.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	240	
Grasa total	2.5 g	4%
Proteinas	14 g	
Carbohidrato	37 g	12%
Fibra dietetica	2 g	8%
Grasa saturada	1 g	5%
Sodio	395 mg	16%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1/4 taza
Granos	1 1/2 onzas
Alimentos que contienen proteínas	1 onza
Lácteo	1/4 taza

8. Sirva inmediatamente.

Oregon State University Cooperative Extension Service, Healthy Recipes