

# Arroz Español con Pollo

Sirve: 4 porciones

## Ingredientes

- 1/2 taza cebolla (picada)
- 1/2 taza pimiento verde (picada)
- 1/3 taza apio (en rodajas)
- 1/2 taza arroz (sin cocinar)
- 1 cucharadita aceite vegetal
- 1 lata tomate (16 onzas, 2 tazas)
- 1 1/2 tazas pollo enlatado
- 3/4 taza agua
- 1/2 cucharadita chile en polvo
- 1/4 cucharadita pimienta

## Preparación

1. Cocine la cebolla, el pimiento verde, el apio y el arroz en aceite vegetal a fuego medio en una cacerola grande alrededor de 5 minutos, o hasta que estén tiernos.
2. Escorra los tomates y guarde el jugo.
3. Corte los tomates en trozos pequeños.
4. Agregue los tomates, el jugo, el pollo, el agua, el chile en polvo y la pimienta a la mezcla de arroz.
5. Lleve a ebullición y revuelva. Cubra y cocine a fuego lento. Cueza aproximadamente 25 minutos, o hasta que el

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>280</b>
<b>Grasa total</b>	<b>8 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	38 mg
<b>Sodio</b>	<b>353 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>29 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
<b>Proteínas</b>	<b>23 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	64 mg
Hierro	3 mg
Potasio	446 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

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

arroz esté tierno.

USDA, FNS, Food Distribution Program on Indian Reservations, Healthy Eating in Indian Country: Exercise