

# Estofado de Pollo y Brécol

Sirve: 8 porciones

## Ingredientes

- 1 **taza** arroz sin cocer
- 1 **paquete** brécol congelado (10 onzas)
- 3 **tazas** pollo, cocido
- 2 **cucharadas** margarina o mantequilla
- 1/4 **taza** harina
- 2 **tazas** caldo de pollo
- 1/4 **taza** queso Parmesano (opcional)

## Preparación

1. Cocine el arroz en 2 tazas de agua.
2. Deje descongelar el brécol.
3. El pollo deberá estar deshuesado.
4. Derrita la mantequilla en una sartén grande.
5. Agregue la harina a la mantequilla o margarina y mezcle. La mezcla tendrá una consistencia grumosa.
6. Utilice caldo del pollo si lo coció o utilice caldo enlatado. Lentamente agregue el caldo a la mezcla de harina y margarina/mantequilla. Agite para deshacer los grumos y espesar la mezcla.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>232</b>
<b>Grasa total</b>	<b>7 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	45 mg
<b>Sodio</b>	<b>447 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>24 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>18 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	31 mg
Hierro	2 mg
Potasio	249 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

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

7. Agregue el queso y mezcle.
8. Agregue el arroz, brécol, y el pollo. Agite.
9. Coloque en un molde para hornear y cocine en el horno a 350°F durante 30 minutos o hasta que se caliente todo el guiso.

Produce for Better Health and Connecticut Departments of Public Health and Social Services, Supermarket Smarts: The 5 A Day Way