

Cazuela de Pollo al Curry

Tiempo de preparación : 15 minutos

Tiempo de Cocción: 1 hora, 5 minutos

Sirve: 6 Porciones

Este es un plato tradicional de especias de la India, tiras de pollo tierno, zanahorias frescas, apio picado y arroz, todos lanzados en una salsa cremosa de curry y horneados hasta que estén dorados

Ingredientes

- 1 **taza** arroz integral, granos largos, regular, seco
- 1 **cucharada** aceite canola
- 1/4 **taza** caldo de pollo bajo en sodio
- 3/4 **taza** apio fresco
- 1 **taza** cebolla fresca, pelada, cortada en cubos
- 1 1/4 **tazas** zanahorias frescas, peladas, ralladas
- 1 1/2 **cucharaditas** curry en polvo
- 1 **cucharadita** ajo en polvo
- 1/2 **cucharadita** pimienta negra molida
- 3/4 **cucharadita** sal
- 1/2 **taza** yogur natural bajo en grasa
- 2 **tazas** tiras de pollo cocidas para fajitas, cortadas en 1" (12 oz)

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Combine el arroz integral y las 2 ½ tazas de agua en una olla grande y póngala a hervir. Baje el fuego a lento. Cúbralo y cocínelo hasta que se absorba el agua, aproximadamente de 30 a 40 minutos. Espónjelo con un tenedor y déjelo a un lado. También puede usar una olla arrocera con la misma cantidad de agua y arroz.
3. En una olla grande, caliente el aceite de canola y el



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorias	320	
Grasa total	6 g	
Proteínas	14 g	
Carbohidrato	26 g	
Fibra dietetica	3 g	
Grasa saturada	1 g	
Sodio	564 mg	

MyPlate Grupos de Alimentos

Vegetales	1/8 taza
Granos	3/4 onza
Protein Foods	1 1/4 onzas

caldo de pollo a fuego medio de 2 a 3 minutos. Agregue el apio, la cebolla y las zanahorias. Cocínelo de 5 a 7 minutos adicionales o hasta que los vegetales estén blandos.

4. En un tazón grande, combine el curry en polvo, ajo en polvo, pimienta, sal y yogur. Agregue los vegetales, arroz integral y el pollo. Mézclelo bien.

5. Vierta la mezcla en una bandeja para hornear antiadherente de 9"x9". Hornéelo sin cubrir a 400°F por 15 minutos. Caliéntelo a una temperatura interna de 165°F o más alto por lo menos 15 segundos (utilice un termómetro de alimentos para chequear la temperatura interna). Sírvalo caliente.

Notas

Nuestra Historia

Los estudiantes de la Escuela Primaria Garfield estaban encantados de aceptar el desafío de la Competencia de Recetas para Niños Saludables. Ellos se reunieron para compartir ideas. El equipo de desafío de la receta elaboró tres recetas que fueron preparadas para la escuela entera. Basado en la evaluación de los estudiantes, el equipo reviso las recetas y las presento en la competencia. "La Cazuela de Pollo al Curry fue la ganadora". Esta receta de pollo al curry fue originada por una estudiante inspirada por su plato favorito que su tía prepara en casa. La Cazuela de Pollo al Curry es un plato ¡que calienta el corazón y complace el alma!

Escuela primaria Garfield

Washington, Distrito de Columbia

Miembros del equipo de la escuela

Profesional de Nutrición Escolar: Danielle Schaub, RD
(Dietista registrada, Chartwells-Thompson)

Chef: Clay Berry (Chef Ejecutivo , Chartwells-Thompson)

Miembros de la Comunidad : Sapna Batheja, MS, RD
(Gerente de Proyectos, Asociacion Americana de
Administradores Escolares)

Estudiantes : Mark K., Carmen J., and Samya C.