Arroz Integral con Pollo Candente y Verduras

Cook time: 30 minutes

Makes: 4 Porciones

Este plato de arroz con pollo y verduras es muy sencillo de preparar, y atractivo tanto para niños como para adultos por igual!

Ingredients

3 cups arroz integral cocido, caliente
3 tablespoons salsa de soja baja en sodio
1/4 cup agua
1 tablespoon miel
1 tablespoon maicena
1 1/2 tablespoons aceite de canola o de maíz
1 pound pechuga de pollo deshuesada (cortada en cubos de 1 pulgada)
2 cloves ajo (picado)
1 cebolla blanca pequeña, cortada en trozos pequeños (aproximadamente 1/8 de pulgada de grosor)
3 zanahorias medianas, peladas y rebanadas finamente (1 taza en total)
1 1/2 cups floretes de brócoli pequeños
1 medio pimiento rojo (cortado en trozos de 1 pulgada)

Directions

1. Mezcle la salsa de soja, agua, miel y maicena en un tazón pequeño; Apártelo a un lado.

2. Caliente el aceite en un "wok" (sartén oriental) o sartén grande. Añada el ajo picado; sofría alrededor de 1 minuto hasta que el ajo este dorado.

3. Agregue el pollo; cocínelo alrededor de unos 5 a 6

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**410**	
Total Fat	10 g	15%
Protein	30 g	
Carbohydrates	49 g	16%
Dietary Fiber	6 g	24%
Saturated Fat	1.5 g	8%
Sodium	580 mg	24%

MyPlate Food Groups	
Vegetables	1 cup
Grains	1 1/2 ounces
Protein Foods	3 ounces

minutos, luego apártelo a un lado.

4. Agregue las cebollas al centro de la sartén; cocínelas hasta que estén un poco blandas y apártelas a un lado.

5. Continúe con las zanahorias, brócoli y pimientos por separado, colocando cada uno de estos en el centro de la sartén, cocinándolos hasta que estén un poco blandos y apártelos a un lado de la sartén.

6. Vierta la mezcla de salsa de soja en el centro de la sartén. Dejando los otros ingredientes a los lados de la sartén, revuelva la salsa hasta que espese.

7. Mezcle la salsa con las verduras y pollo. Sirva inmediatamente sobre arroz integral cocido.

Notes

Sugerencias para servir: Sirva con un vaso de 8 onzas de leche descremada.