

Pollo al Curry con Pasas y Hongos

Cook time: 30 minutes

Makes: 4 Porciones

Un sabroso pollo y hongos balanceados con la dulzura de las pasas y el pimiento rojo harán que este plato con curry sea una de las recetas favoritas de la familia.

Ingredients

- 1 1/2 teaspoons** aceite de oliva (extra virgen o virgen)
- 2** pechugas de pollo deshuesadas, sin piel (alrededor de 12 oz, cortadas en cubos de 1 pulgada)
- 2 cups** hongos blancos frescos, rebanados
- 2 cups** hongos "cremini" (grandes), rebanados
- 1/2** pimiento rojo mediano (cortado en cuadritos de 3/4")
- 2 cups** caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cup** pasas
- 2 cups** arroz integral instantáneo
- 1 1/2 tablespoons** curry en polvo

Directions

1. Caliente el aceite en una sartén grande.
2. Con el calor a medio-alto, coloque el pollo en la sartén y cubra con la tapa.
3. Cocine el pollo por unos 5 minutos.
4. Añada los hongos y pimientos a la sartén y sofría por unos 3 a 4 minutos.
5. Agregue el caldo de pollo.
6. Vierta y mezcle suavemente las pasas, el arroz y el



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	440	
Total Fat	6 g	9%
Protein	6 g	
Carbohydrates	71 g	24%
Dietary Fiber	6 g	24%
Saturated Fat	1 g	5%
Sodium	410 mg	17%

MyPlate Food Groups

Fruits	1/2 cup
Vegetables	1 cup
Grains	1 1/2 ounces
Protein Foods	2 ounces

curry en polvo; lleve a ebullición, reduzca el calor y cubra la sartén.

7. Continúe cocinando a fuego lento hasta que esté cocido el arroz; esponje con un tenedor y déjelo reposar de 3 a 5 minutos antes de servir.

Notes

Sugerencias para servir: Agregue una ensalada con aderezo ligero y un vaso de leche descremada de 8 onzas.

Ideas para ahorrarse tiempo: Comprar hongos en rodajas, tiras de pimiento fresco o congelado y trocitos de pollo precocido.