

Arroz con Pollo

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas aceite vegetal
- 1 pollo entero (despellejado y cortado en trozos)
- 1 pimiento verde (picado)
- 1 cebolla (picada)
- 3 clavos ajo (picados finamente)
- 2 tomate (picados)
- 2 1/4 cucharadas caldo de pollo (bajo en sodio)
- 1 hoja de laurel
- 1 taza arroz (sin cocer)
- 1 taza guisantes (chícharos/arvejas)
- sal (opcional)
- pimienta (opcional)

Preparación

1. En una sartén grande caliente el aceite y dore el pollo por ambos lados.
2. Agregue el pimiento verde, la cebolla y el ajo y cocine alrededor de 5 minutos.
3. Agregue el tomate, el caldo de pollo, la hoja de laurel y la sal y pimienta a gusto.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	200
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	15 mg
Sodio	70 mg
Total de Carbohidrato	31 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	11 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

4. Tape y cocine 20 minutos.
5. Agregue el arroz, revuelva bien, tape y hierva a fuego lento de 20 a 30 minutos, o hasta que ya no quede líquido y el pollo esté tierno.
6. Agregue los guisantes y cocine hasta que esté caliente.

Notas

University of Illinois, Extension Service, Wellness Ways-Taste of the World