Arroz Con Pollo

El arroz con pollo es un plato clásico que se disfruta en toda España y Latinoamérica. Cada país tiene su propia versión, pero sigue siendo un favorito de toda la familia. Pruebe esta receta sabrosa hoy.

Sirve: 6 porciones
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora

los

INGREDIENTES

½ taza de arroz integral, de grano largo, crudo
1 taza de agua
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra, molida
½ cucharadita de ajo en polvo
2 cucharaditas de comino, molido
12½ onzas de lomos de pollo, sin hueso, sin piel, frescos o congelados, crudos (alrededor de 6 lomitos o filetes)
¾ taza de cebolla, fresca, pelada, cortada en cuadritos de ¼"
¾ taza de pimiento verde, fresco, cortado en cuadritos de ¼"
3 dientes de ajo, fresco, finamente picado (1 diente es aproximadamente ½ cucharadita)
2 cucharaditas de orégano, hojas secas
¾ taza de tomate en su jugo, enlatado, en cubitos (¾ taza = alrededor de ½ lata de 14.5 oz)
1 taza de caldo de pollo, bajo en sodio
Aceite en aerosol para cocinar

las

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Combine el arroz integral y el agua en una olla pequeña. Revuelva una vez. Cocine a fuego medio-alto hasta que hierva.
3. Cubra y reduzca a fuego medio. Cocine por unos 10-15 minutos. Revuelva, cubra y cocine 10 minutos adicionales a fuego lento hasta que el agua se absorba. Revuelva el arroz suavemente con un tenedor.
4. En un tazón pequeño combine los condimentos: la sal, la pimienta negra, el ajo en polvo y el comino.
5. Sazone los lomos de pollo con la mitad de la mezcla del condimento y reserve el resto para el paso #11.
6. Cubra una bandeja con papel para hornear y rocíe ligeramente con el aceite en aerosol. Distribuya los lomos de pollo de manera uniforme en la bandeja para hornear.
7. Hornee por 12-15 minutos. Los lomos de pollo deben alcanzar una temperatura interna de 165 °F durante al menos 15 segundos.
8. Mientras los lomos se hornean, rocíe un sartén mediano con aceite en aerosol.
9. Coloque el sartén a fuego medio-alto.
10. Añada la cebolla y el pimiento y saltee por unos 3 minutos, o hasta que los vegetales estén suaves. Revuelva con frecuencia.
11. Añada el ajo fresco, el orégano, los tomates y la mezcla restante del condimento. Cocine durante 3 minutos, revolviendo con frecuencia.
12. Añada el caldo de pollo y ponga a hervir.
13. Añada el arroz cocido, revuelva bien y cubra.
14. Cocine durante 7-10 minutos. Revuelva ocasionalmente.
15. Sirva un lomo de pollo con ½ taza de la mezcla de arroz y vegetales.

Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

la INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada 1 lomo o filete de pollo con ½ taza arroz y vegetales.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**166**
Grasa total	**4 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	37 mg
Sodio	**295 mg**
Carbohidrato total	**17 g**
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	N/A
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	**16 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	31 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

Origen: Proyecto de recetas multicuturales para el CACFP - Team Nutrition.

https://teamnutrition.usda.gov

la INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1 lomo de pollo y ½ taza de arroz y vegetales proporcionan 1½ onzas equivalentes de carne, ¼ taza de vegetales y ½ onza equivalente de granos.