

# Arroz Integral con Pollo Estilo Laura

De la cocina de Laura González, San Antonio

Tiempo de preparación: 40-45 minutos

Número de porciones: 10

## Ingredientes:

1 ½ tazas de arroz integral

3-4 tazas de agua

4 pechugas de pollo (sin hueso y sin pellejo) cortados en pedazos

3 zanahorias picadas

3 tallos de apio picados

1 taza de repollo picado

2 cucharaditas de aceite de olive

1 cucharada de salsa de soya (opcional)

## Preparación:

1. Prepare el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. Sofrie (dore) el pollo en el aceite de oliva por 5 minutos. Añada los vegetales cortados. Agregue la salsa soya si lo desea. Cosalo por 3-8 more minutos (déjelo cocer por unos 3-8 minutos mas), revuelva la mezcla de pollo constantemente.
3. Agregue el arroz integral cocido al pollo con vegetales y mezcle bien.

\*Si la pechuga es muy seca puede usar carne de pierna o pernil. Aunque es un poco mas grasosa sigue siendo una alternative saludable si le quita el pellejo.

## Información nutricional por porción:

GRASA: 11% (bajo)

FIBRA: 2 g (alto)

CALORIAS: 165