

Arroz con Pollo a la Patricia

De la cocina de Patricia Magaña, San Antonio

Tiempo de preparación: 40-50 minutos

Número de porciones: 6

Ingredientes:

- 1 taza de arroz *(integral o blanco)
- 1 cucharadita de aceite de vegetal
- 2 tazas de agua
- 3 pechugas de pollo, en cortes pequeños
- ¼ taza de cebolla, finamente picada
- 1 tomate mediano, finamente picado
- ½ chile dulce verde, finamente picado
- 1 cucharadita de sal de ajo en polvo
- 4 onzas de salsa de tomate (1/2 lata pequeña)

Preparación:

1. Sofríe (dore) el arroz en aceite hasta que este dorado, Revuélvalo frecuentemente, y añada (agregue) el agua, el pollo, los vegetales, la sal de ajo, y la salsa de tomate.
2. Cocine a fuego mediano, tapado por 20-30 minutos o hasta que el pollo este cocido. Si el pollo o el arroz no esta cocido, añada mas agua para evitar que se queme.

*El arroz integral requiere 15-20 minutos mas y ½ taza de agua extra para cocerse (Brown rice takes about 15-20 minutes longer to cook and takes ½ cup more water.

Información nutricional por porción:

GRASA: 10% (bajo)
FIBRA: 2 gramos (alto)
CALORIAS: 190



DICHO/CONSEJO

Usando arroz integral en lugar de arroz blanco aumenta la cantidad de fibra.