

Caldo de Pollo a la Rosita

De la cocina de Rosita Arreguin, San Antonio

Tiempo de preparación: 1 hora

Número de porciones: 8

Ingredientes:

4 pechugas de pollo

8 tazas de agua

¼ taza de arroz

½ lata de salsa de tomate

½ cebolla pequeña picada

2 ramitas de cilantro

1 limón

Preparación:

1. Quite el pellejo/cuero y el hueso a las pechugas.
2. Hierva el pollo en agua hasta que esté cocido. Sáquelo del agua para que se enfríe.
3. Agregue el arroz, la salsa de tomate y la cebolla al caldo de pollo. Cocine con llama baja hasta que esté listo el arroz (unos 25 minutos). Agregue el cilantro.
4. Corte el pollo frío en pedacitos.
5. Cuando lo esté sirviendo, ponga los pedazos de pollo en el fondo de cada tazón/plato sopero. Agregue la cantidad deseada de caldo y arroz. Añada unas gotas de limón y listo.

Información nutricional por porción:

GRASA: 7% (low)

FIBRA: Menos que 1 gramo (mediano)

CALORIAS: 58



DICHO/CONSEJO

Remover los huesos y los pellejos/cuero es más económico que comprar las pechugas sin estos.