

Arroz con Pollo



Sirve:

6 raciones

Pieza:

5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core
medium mixing bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Chef John Lara
Chef personal del Presidente de EE.UU.
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Esta receta baja en calorías y en grasas proporciona un plato sano y sabroso que se puede congelar con facilidad.

900 gramos
de pechuga de pollo deshuesada, sin piel, cortada en dados
(2
libras)
113 gramos
de cebolla, en dados
($\frac{1}{4}$
libra)
 $1\frac{1}{2}$ litros
de caldo de pollo, bajo en sodio
(32
onzas)
110 mililitros
de salsa de tomate, baja en sodio
(4
onzas)
120 gramos
de pimienta verde, en dados
(4
onzas)
1 cucharadita
de comino
(5
mililitros)
1 cucharadita
de chile en polvo
(5
mililitros)
1 cucharadita
de ajo en polvo
(5
mililitros)

1 cucharadita
de sal
(5
mililitros)
380 gramos
de arroz integral, vaporizado
(2
tazas)
230 gramos
de calabacín, troceado
(1/2
libra)
113 gramos
de tomates pera, troceados
(1/4
libra)
10 gramos
cilantro, picado
(1/4
taza)
2 limas medianas, como adorno

Preparación :

1. Precalienta la MP5 a 150°C/300°F. Añade el pollo y la cebolla, tapa y deja cocinar el pollo durante 15 minutos, removiendo de forma intermitente.
2. En un bol mediano, combina el caldo de pollo, la salsa de tomate, los pimientos y las especias.
3. Añade la mezcla del caldo al pollo y la cebolla en la MP5 y remueve.
4. Añade el arroz integral a la mezcla del pollo y remueve lentamente.
5. Programa la temperatura de la MP5 a RIC1, tapa, y continua con la cocción.
6. Una vez terminado el temporizador del RIC1, añade el calabacín a la MP5, tapa de nuevo, y deja cocinar unos 3 - 5 minutos. Programa la temperatura a 70°C/150°F para mantener caliente la comida antes de servir.
7. Sirve al plato y cubre con los tomates y el cilantro.
8. Adorna con gajos de lima.

Consejos:

- Este plato se puede congelar fácilmente (no añadas el tomate ni el cilantro al congelarlo).

Información nutricional por ración

Calorías: 220
Grasa Total: 3g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 88mg
Sodio: 559mg
Carbohidratos: 8g
Fibra 2g
Dietética:
Azúcar: 3g
Proteína: 39g