

Pollo con Ajo, Limón y Arroz



Sirve:

8 raciones

Pieza:

1 Qt./9 L Sauce Pan with Cover

11" Large Skillet with Cover

Valora: ★★★★★☆

[Agregar un Comentario](#)

1½ taza de
arroz integral y salvaje mezclados

(285

g)

3 cucharaditas de
orégano seco

(15

g)

Salsa

Preparación :

1. Cocina el arroz según las instrucciones del envase.
2. En un bol, mezcla el orégano, la sal y la pimienta. Frota el pollo con esta mezcla. Precalienta la sartén a fuego medio durante 3 - 5 minutos. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade el pollo y dora por cada lado unos 3 - 5 minutos.
3. En un cazo pequeño, mezcla el agua, el zumo de limón, el ajo y el caldo de pollo granulado. Hierva la mezcla a fuego medio durante 5 minutos. Vierte sobre el pollo en la sartén.
4. Tapa y cocina a fuego lento durante 1 hora. Añade el perejil 15 - 30 minutos antes del final del tiempo de cocción.
5. Para servir, pon el arroz en un plato y el pollo con la salsa por encima.

Información nutricional por ración

Calorías: 327
Grasa Total: 3g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 99mg
Sodio: 690mg
Carbohidratos: 30g
Fibra 2g
Dietética:
Azúcar: 1g
Proteína: 42g

