



Arroz con Pollo

Ingredientes

1 pechugas de pollo sin piel, sin hueso cocido y desmenuzado

2 tazas de Arroz largo o corto o 2 tazas de arroz integral (Brown Rice)

Salteado

1 cucharada de aceite de oliva o aceite de canola

1 cucharada de mantequilla

1/2 pimiento verde picado

1 taza de zanahorias picadas o rebanadas delgadas

1/4 taza de cebolla picada

2 dientes de ajo fresco picado o sofrito o el ajo en polvo

AÑADIR

El pollo desmenuzado

1/3 taza de pasta de tomate o ketchup

1 cucharada de alcaparras (opcional)

1 cucharadas de mostaza preparada amarilla

Pasas ¼ o ½ taza

1 cucharaditas de Adobo o condimento de Cajun o Mrs. Dash

1 cucharaditas de paprika

1 cucharaditas de vinagre

1 taza de chícharos/petipuas/guisantes



Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 170	Calories from Fat 10
%	
Total Fat 1g	
Saturated Fat 0g	
Cholesterol 20mg	
Sodium 130mg	
Total Carbohydrate 30g	
Dietary Fiber 1g	
Sugars 5g	
Protein 10g	
Vitamin A 50%	Vitamin C 15%
Calcium 2%	Iron 8%

Cocine durante unos 8 minutos más para que los sabores sean marinados

Mezclar el arroz en forma uniforme.

Sirva con una ensalada verde

UConn
COLLEGE OF AGRICULTURE,
HEALTH AND NATURAL
RESOURCES

EXTENSION

The Connecticut Cooperative Extension System is an equal opportunity employer and program provider. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, Stop Code 941-, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 or call (202) 720-5964.