



## ARROZ CON POLLO ESTILO MEXICANO

Un arroz casero y reconfortante, lleno de color y sabor. Este platillo combina arroz integral con pollo y vegetales, logrando una comida balanceada que no parece "fit" pero lo es.

🕒 20 minutos

🕒 35 minutos

🍴 1 porción

## INGREDIENTES

- 1/4 Taza de arroz integral crudo [48 g]
- 1/2 Taza picada de zanahoria [64 g]
- 1/4 Taza de chicharo [36 g]
- 1 Cucharadita de ajo crudo [3 g]
- 2 Cucharaditas de aceite de oliva [9 g]
- 1/4 Pechuga sin hueso y sin piel de pechuga de pollo sin hueso y sin piel cruda [239 g]
- 1/4 Cucharadita de paprika [1 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar los ingredientes: Pelar y picar la zanahoria: Lava la zanahoria bajo agua corriente para retirar la tierra. Pela la cáscara con un pelador o cuchillo. Luego córtala en cubos pequeños, de aproximadamente el tamaño de un chícharo. Preparar los chícharos: Si son frescos, enjuágalos con agua fría. Si son congelados, déjalos como están, ya que se cocinarán directamente. Pelar y picar el ajo: Toma un diente de ajo pequeño, aplástalo ligeramente con un cuchillo plano para romper la cáscara y pélalo. Luego pícalo finamente con un cuchillo. Cortar el pollo: Coloca la pechuga de pollo cruda en una tabla de cortar limpia. Con un cuchillo afilado, corta la pechuga en cubos pequeños, del tamaño de un bocado. [Recuerda lavar tus manos, tabla y cuchillo después de manipular el pollo crudo para evitar contaminación cruzada].
- 2º Lavar el arroz: Coloca el arroz integral en un colador pequeño y enjuágalo bajo el chorro de agua fría durante unos segundos. Esto ayuda a eliminar el exceso de almidón, lo que hará que el arroz quede más suelto al cocinarse.
- 3º Cocinar el arroz: En una cacerola pequeña, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva a fuego medio. Añade el ajo picado y sofríelo durante 30 segundos, removiéndolo constantemente con una cuchara para evitar que se queme. Agrega el arroz lavado y remueve durante 1-2 minutos para que el arroz absorba el sabor del ajo y el aceite. Vierte 1/2 taza de caldo de pollo (o agua con consomé) sobre el arroz. Añade una pizca pequeña de sal y pimienta. Lleva el caldo a ebullición (espera a que burbujee), luego baja el fuego al mínimo, tapa la cacerola y deja que el arroz se cocine durante 20 minutos.
- 4º Agregar los vegetales al arroz: Después de 15 minutos, destapa la cacerola y añade los cubos de zanahoria y las 2 cucharadas de chícharos. Revuelve suavemente con una cuchara para incorporar los vegetales al arroz. Vuelve a tapar y cocina por otros 5 minutos o hasta que el arroz esté suave y los vegetales tiernos.
- 5º Cocinar el pollo: Mientras el arroz se cocina, calienta 1/2 cucharadita de aceite de oliva en un sartén pequeño a fuego medio. Coloca los cubos de pollo crudo en el sartén en una sola capa para que se cocinen uniformemente. Sazona con una pizca de sal, pimienta y pimentón (si lo usas). Cocina el pollo por 3 minutos sin moverlo para que se dore bien por un lado. Voltea los cubos de pollo con una espátula y cocina por otros 3-4 minutos, hasta que estén completamente cocidos (el interior debe ser blanco y no tener jugo rosado).
- 6º Combinar el arroz con el pollo: Una vez que el arroz esté listo (sin líquido en el fondo de la cacerola), apaga el fuego. Añade los cubos de pollo cocidos al arroz y mezcla suavemente para integrar todos los sabores.
- 7º Servir: Sirve el arroz con pollo en un plato limpio. Opcional: agrega unas gotas de jugo de limón o un toque de salsa mexicana para realzar los sabores.
- 8º Arroz bien cocido: Si el arroz sigue duro después de 20 minutos, añade 2 cucharadas más de agua caliente, tapa y cocina por 5 minutos más. Pollo seguro: Asegúrate de que el pollo esté bien cocido antes de servir. Si dudas, corta un cubo por la mitad y verifica que el interior esté blanco y sin líquido rosado.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (399 g)	% DDR
ENERGÍA	145 kcal	578 kcal	29 %
GRASA	4 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
COLESTEROL	39 mg	155 mg	52 %
SODIO	57 mg	228 mg	10 %
H. CARBONO	12 g	49 g	16 %
AZÚCARES	1 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	14 g	55 g	—