Isaac Irizar
Nutriólogo · 7144885

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 ½ 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 ½ 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	–