Arroz con pollo: una receta muy de nosotros

SANOFI

Ingredientes:

1 taza de maíz congelado

3 libras de pechuga de pollo, deshuesadas y sin piel, cortadas en trozos pequeños

1½ cucharadita de sal (opcional)

2½ tazas de consomé de pollo bajo en grasa

Azafrán o sazón para dar color

3 tomates medianos picados

1 taza de arvejas congeladas

1 taza de habichuelas verdes

2 cdas. de aceite de oliva

2 cebollas medianas cortadas

6 dientes de ajo picados

2 tallos de apio cortados

2 pimentones verdes o rojos cortados en tiras

1 taza de champiñones picados

2 tazas de arroz integral sin cocer

Aceitunas/alcaparras para adornar (opcional)

Esta es una buena forma de incluir vegetales en tu plan de comidas.
Puedes servirlo con una ensalada mixta y pan de trigo integral.

Instrucciones:

- Calienta el aceite de oliva a fuego medio en una olla antiadherente.
- Añade la cebolla, el ajo, el apio, los pimentones rojos o verdes y los champiñones.
- Cocina a fuego medio, revolviendo constantemente por 3 minutos o hasta que se ablanden.
- Añade el arroz integral y sofríe de 2 a 3 minutos, revolviendo constantemente hasta mezclar todos los ingredientes.
- Añade el pollo, la sal, el caldo de pollo, el agua, el azafrán o sazón y los tomates. Deja hervir.
- Reduce el fuego a medio bajo, tapa la olla y deja reposar el guiso hasta que el agua se evapore y el arroz se cocine, unos 20 minutos.
- Mezcla las arvejas, el maíz y las habichuelas, y cocina de 8 a 10 minutos.
  Cuando esté caliente todo, el guiso estará listo para servir. Adorna con aceitunas o alcaparras, si lo deseas.

Visita **AvanzandoJuntosPorTuDiabetes.com** para aprender más.

Receta proporcionada por los Centros para el Control y la Prevencion de Enfermedades (CDC) mediante su libro de recetas "Deliciosas recetas para personas con diabetes y sus familiares"

AVANZANDO JUNTOS
por tu Diabetes

©2017 sanofi-aventis U.S. LLC.
Todos los derechos reservados. SAUS.DIA.17.04.1936b(1)