

Arroz con Pollo

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
45 minutos	1 hora, 5 minutos	4

Ingredientes

- 1 cebolla amarilla grande
- 1 pimiento rojo grande
- 1 taza de harina de trigo para todo uso
- 4 encuentros de pollo con piel y hueso (alrededor de 2 lb)
- 4 muslos de pollo (alrededor de 2 lb)
- 1 cucharada de sazón completa
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1 taza de arroz blanco
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 2 tazas de caldo (o consomé) de pollo sin sal añadida
- 1/3 de ramillete de cilantro fresco

Pasos

1. Corta la cebolla y el pimiento en trozos grandes. Coloca la harina en una bandeja llana. Cubre el pollo con la sazón completa y luego con la harina, agitando para remover el exceso (lávate las manos).
2. Precalienta el aceite en un sartén hondo y grande, a fuego medio, de 2 a 3 minutos. Coloca el pollo en el sartén (en tandas). Cocina de 6 a 8 minutos, volteando ocasionalmente, o hasta que se dore. Retira el pollo del sartén y repite con el pollo restante.
3. Añade la cebolla y el pimiento al mismo sartén; cocina de 2 a 3 minutos, revolviendo ocasionalmente, o hasta que las verduras comiencen a ablandarse. Incorpora el arroz; cocina de 2 a 3 minutos, revolviendo ocasionalmente, o hasta que el arroz esté fragante.
4. Incorpora la pasta de tomate y el caldo hasta que mezclen. Coloca el pollo en la mezcla. Deja hervir y luego reduce a fuego bajo; tapa y cocina a fuego lento por 20 minutos. Retira el sartén del fuego y deja reposar tapado por 5 minutos o hasta que el arroz esté blando y el pollo alcance 165°F.
5. Corta el cilantro en trozos grandes (1/3 de taza). Coloca el pollo y el arroz en un plato para servir y finaliza con el cilantro. Sirve.

Información nutricional

Cantidad por cada 1/4 de receta: Calorías 960, Grasa Total 49g, Grasas Saturadas 12g, Grasas Trans 0g, Colesterol 295mg, Sodio 540mg, Carbohidratos 64g, Fibra 2g, Azúcares 3g (Incl. 0g Azúcares Añadidos), Proteína 63g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 35%, Potasio 20%