

Pollo Asado Entero con Adobo, Lima y Cilantro y Arroz Amarillo con Verduras

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
15 minutos	2 horas, 30 minutos	4-6

Ingredientes

- Pollo Asado Entero con Adobo, Lima y Cilantro
- Papel de aluminio antiadherente
- 1 cebolla amarilla pequeña
- 2 limas, para cortar en mitades y gajos
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1 cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de chile chipotle en adobo
- 1 pollo entero (3 a 4 lb)
- ½ manojo de cilantro fresco
- Arroz Amarillo con Verduras
- 1 taza de bastones de zanahoria
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 paquete (5 oz) de mezcla para arroz amarillo
- ½ taza de arándanos secos, endulzados
- 1 ½ tazas de caldo (o consomé) de pollo sin sal añadida
- ½ oz de albahaca fresca

Pollo Asado Entero con Adobo, Lima y Cilantro

1. Forra una bandeja para hornear (o un recipiente para asar) con papel de aluminio. Corta la cebolla en pedazos grandes. Corta 1 lima por la mitad, luego corta la lima restante en gajos. Derrite la mantequilla. Mezcla la mantequilla, la sal, la pimienta y el chipotle.
2. Seca el pollo. Rellena la cavidad del pollo con la cebolla y las mitades de lima. Coloca el pollo en la bandeja para hornear y cubre uniformemente con la mezcla de adobo (lávate las manos). Deja reposar a temperatura ambiente durante 30 minutos.
3. Precalienta el horno a 350°F. Asa el pollo de 1 ¼ a 1 ½ horas hasta alcanzar los 165°F. Retira del horno, cubre con papel de aluminio y deja reposar durante 15 minutos antes de cortar; pica el cilantro en trozos grandes (1/2 taza). Sirve el pollo con los gajos de lima y el cilantro.

Arroz Amarillo con Verduras

1. Corta las zanahorias en cubitos de ½ pulgada. Precalienta una olla mediana, a fuego medio, de 2 a 3 minutos. Coloca el aceite en la olla, luego añade el arroz y las zanahorias; cocina y revuelve durante 1 minuto. Incorpora los arándanos y el caldo.
2. Deja hervir el arroz. Reduce a fuego lento; tapa y cocina a fuego lento, de 18 a 20 minutos, hasta que el líquido se absorba y el arroz esté blando.
3. Corta la albahaca (1/4 taza). Revuelve el arroz con un tenedor e incorpora la albahaca. Sirve.

Información nutricional

Pollo Asado Entero con Adobo, Lima y Cilantro

Cantidad por cada ⅓ de receta: Calorías 370, Grasa Total 22g, Grasas Saturadas 7g, Grasas Trans 0g, Colesterol 130mg, Sodio 470mg, Carbohidratos 2g, Fibra 0g, Azúcar Total 1g (Incl. 0g Azúcares Añadidos), Proteína 40g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 10%, Potasio 8%

Arroz Amarillo con Verduras

Cantidad por cada ¼ de receta: Calorías 230, Grasa Total 3.5g, Grasas Saturadas 0g, Grasas Trans 0g, Colesterol 0mg, Sodio 490mg, Carbohidratos 47g, Fibra 3g, Azúcar Total 16g (Incl. 12g Azúcares Añadidos), Proteína 5g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 6%, Potasio 2%