

Arroz con Pollo Estilo Vaquero

Porciones: 6

Tiempo total: 20 minutos

Ingredientes

- 1 caja (10 oz) de espinacas picadas, descongeladas
- 2 tomates pequeños, picados (alrededor de 1 taza)
- 1 1/2 lb de pechugas de pollo (o muslos), deshuesadas y sin piel
- 1 1/2 cucharaditas de condimento de ajo asado y hierbas
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 paquete (2 unidades, 8.8 oz) de arroz integral precocido
- 2 tazas de granos de maíz, descongelados
- 1 lata (15.5 oz) de frijoles blancos para chili

Pasos:

1. Calienta las espinacas en el microondas de 1 a 2 minutos o hasta que se descongelen; exprime las espinacas para retirar el exceso de líquido. Corta los tomates en trozos grandes. Corta el pollo en pedazos pequeños de 1/2 pulgada (lávate las manos); revuelve con el condimento y el vinagre hasta que se mezclen.
2. Precalienta un sartén antiadherente grande, a fuego medio-alto, de 1 a 2 minutos. Vierte el aceite en el sartén y luego añade el pollo; cocina de 3 a 4 minutos, revolviendo ocasionalmente, o hasta que el pollo se dore. Añade el arroz, el maíz y los tomates al sartén; cocina por 2 minutos.
3. Incorpora las espinacas y los frijoles; cocina a fuego lento de 2 a 3 minutos más o hasta que salga vapor y el pollo alcance los 165°F. Sirve.

Lista de compras

PRODUCTOS QUE PODRÍAS NECESITAR

- 1 1/2 lb de pechugas de pollo (o muslos), deshuesadas y sin piel
- 1 paquete (2 unidades, 8.8 oz) de arroz integral
- 2 tazas de granos de maíz
- 1 caja (10 oz) de espinacas picadas, congeladas
- 1 1/2 cucharaditas de condimento de ajo asado y hierbas
- 2 tomates pequeños
- 1 lata (15.5 oz) de frijoles blancos para chili

PRODUCTOS QUE YA PODRÍAS TENER

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto

Información Nutricional

Cantidad por casa 1/6 de receta: Calorías 350, Grasa Total 9g, Grasas Saturadas 1.5g, Grasas Trans 0g, Colesterol 105mg, Sodio 500mg, Carbohidratos 39g, Fibra 6g, Azúcar Total 3g (Incl. 0g Azúcares Añadidos), Proteína 30g, Vitamina D 0%, Calcio 8%, Hierro 15%, Potasio 20%