

Cacerola de Pollo y Arroz Imperial

Porciones: 6

Tiempo total: 50 minutos

Tiempo de preparación: 35 minutos

Ingredientes:

- 1 cartón (32 oz) de caldo de pollo sin sal añadida
- 1 lb de filetes de pechuga de pollo
- 2 cucharaditas de comino molido, divididas
- 1 paquete (10 oz) de mezcla para arroz amarillo
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 bolsa (10 oz) de condimentos mixtos congelados (cebollas, apio y pimientos en cubitos)
- 1 taza de mezcla de queso mexicano, rallado
- 1/4 taza de mayonesa ligera
- 1/4 taza de crema agria ligera
- 1 taza de guisantes y zanahorias congeladas

Pasos:

1. Hierve el caldo de pollo en una olla grande. Sazona el pollo con 1 cucharadita de comino; añádelo al caldo (lávate las manos). Reduce a fuego medio-bajo; tapa y cocina a fuego lento, de 13 a 16 minutos o hasta que el pollo alcance los 165°F. Retira el pollo de la olla. Retira SOLO 1 taza de caldo y desecha.
2. Agrega la mezcla de arroz, el aceite y los condimentos mixtos al caldo restante; deja hervir. Reduce a fuego bajo; tapa y cocina, a fuego lento, de 18 a 22 minutos o hasta que el arroz esté tierno. Mientras tanto, desmenuza el pollo. Agrega el pollo al arroz durante los últimos 2 minutos de cocción.
3. Retira el pollo y el arroz del fuego. Mezcla el queso, la mayonesa, la crema agria y la cucharadita de comino restante. Mueve el arroz con un tenedor; agrega la mezcla de mayonesa, los guisantes y las zanahorias. Tapa y deja reposar por 2 minutos; sirve.

Lista de compras

PRODUCTOS QUE PODRÍAS NECESITAR

- 1 lb de filetes de pechuga de pollo
- 1 taza de guisantes y zanahorias congeladas
- 1 bolsa (10 oz) de condimentos mixtos congelados
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1/4 taza de crema agria ligera
- 1 cartón (32 oz) de caldo de pollo sin sal añadida
- 1 taza de mezcla de queso mexicano
- 1 paquete (10 oz) de mezcla para arroz amarillo

PRODUCTOS QUE YA PODRÍAS TENER

1 cucharada de aceite de canola

1/4 taza de mayonesa ligera

Información Nutricional

CALORÍAS (por cada 1/6 de receta) 420kcal; GRASA 14g; GRASAS SATURADAS 5g; GRASAS TRANS 0g; COLESTEROL 65mg; SODIO 850mg; CARBOHIDRATOS 44g; FIBRA 2g; AZÚCARES 2g; PROTÍNA 27g; CALCIO 15%; VITAMINA A 50%; VITAMINA C 10%; HIERRO 15%