

Arroz integral con pollo a la española

Ingredientes

- 2 cucharadas 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
- 3 pechugas de pollo deshuesada y sin piel cortadas en trozos
- 1½ cucharadita de sal (opcional)
- 2½ tazas de consomé de pollo bajo en grasa
- 3 tomates medianos picados
- 1 taza de arvejas congeladas
- 1 taza de choclo congelado
- 1 taza de porotos verdes
- Aceitunas o alcaparras para adornar (opcional)

Preparación

- Calentar el aceite de oliva a fuego medio en una olla antiadherente.
- Añadir la cebolla, el ajo, el apio, los pimentones rojos o verdes y los champiñones. Cocine a fuego medio, revolviendo constantemente por 3 minutos o hasta que se ablanden.
- Añadir el arroz integral y sofría por 2 a 3 minutos, revolviendo constantemente hasta mezclar todos los ingredientes.
- Añadir el pollo, la sal, el caldo de pollo, el agua, los tomates. Dejar hervir.
- Reducir el fuego a medio bajo, tape la olla y deje reposar el guiso hasta que el agua se evapore y el arroz se cocine, unos 20 minutos.
- Mezclar las arvejas, el choclo y los porotos verdes, y cocine de 8 a 10 minutos. Cuando esté caliente todo, el guiso estará listo para servir. Adornar con aceitunas o alcaparras, si lo desea.

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	400
Proteínas (g)	37
Lípidos (g)	7
Colesterol (mg)	85
Hidratos de Carbono (g)	46
Sodio (mg)	530
Índice Glicémico (IG)	Medio



8 porciones



Nivel: Fácil



50 minutos