



Dificultad:
Baja



Porciones:
8



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	494 Kcal
Proteínas:	16.9 g
Grasa Total:	21.2 g
Colesterol:	60 mg
H. de Carbono:	59.2 g
Fibra Dietética:	5,6 g
Sodio:	354 mg

ARROZ FRÍO TIPO GOHAN

Ingredientes

2 Tazas de arroz grano largo y ancho

½ Taza de azúcar granulada

½ Taza de vinagre de manzana

1 Pechuga de pollo deshuesada (2 filetes) partidos en mitades a lo largo

1 Sobre de JUGOSO AL SARTÉN MAGGI® Ajo Cebolla

3 Varas de cebollín cortado finamente (la parte verde)

1 Paquete de queso crema light cortado en cubos

2 Paltas grandes

Preparación

1.- En un bowl con agua fría lava el arroz removiendo constantemente hasta que veas que el agua está de un color blanquecino. Repite el mismo procedimiento por 6 veces. Luego deja el arroz en una olla con 4 tazas de agua caliente y cocina a fuego bajo durante 20 min con olla tapada y sobre un tostador hasta cocerlo completamente, retira del fuego y deja enfriar.

Aparte, junta en un pequeño recipiente el azúcar con el vinagre de manzana y revuelve hasta disolver. Agrega esta preparación a todo el arroz ya frío.

2.- Para el pollo extiende la hoja del sazónador JUGOSO AL SARTÉN MAGGI® Ajo y Cebolla, coloca una pieza de pechuga de pollo, presiona ligeramente con la otra parte de la hoja y deja en la sartén a fuego bajo sin añadir aceite durante 7 a 8 minutos por lado hasta cocer bien el pollo. Una vez lista, retira a hoja del sazónador y corta en tiritas.

3.- En un bowl de tamaño individual rellena con arroz ya preparado, en la superficie acomoda una porción de queso crema, cebollín y tititas de pollo; espolvorea un toque de semillas de sésamo tostado en la superficie y al momento de servir, acompaña con un toque de salsa de soya light o salsa teriyaki como más te guste.