

ARROZ CON POLLO Y VERDURAS ATOMATADAS



Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite
- 2 Dientes de ajo cortados finamente
- ½ Pimentón, cortado en tiras
- 600 g Filetillos de pollo
- 2 Tazas de arroz grano largo
- 4 Tazas de agua caliente
- 1 Tableta de caldo de gallina MAGGI® EQUILIVE®
- 1 Cucharada de tomillo
- 2 Cucharadas de salsa de tomates
- ½ Taza de arvejas congeladas
- Pimienta y orégano a gusto

Preparación

1.- En una cacerola mediana calienta el aceite y dora los ajos a fuego medio, agrega el pimentón y saltea durante unos segundos. Agrega el pollo y cocina a fuego medio hasta dorarlo levemente. Agrega el arroz de una vez y cocina hasta que tome temperatura revolviendo de vez en cuando.

2.- Luego, vierte de una vez el agua caliente indicada y condimenta con la tableta de caldo de gallina MAGGI® EQUILIVE® previamente desmenuzada. Agrega el tomillo y la salsa de tomates, revuelve hasta homogenizar y agrega las arvejas con un toque de pimienta y orégano a gusto.

3.- Cocina tapado a fuego bajo y sobre un tostador durante 20 minutos aproximadamente o hasta cocer completamente. Una vez listo, retira del fuego, revuelve y sirve de inmediato.

Sugerencia

Sirve esta preparación con una ensalada tipo chilena con un toque de aceite de oliva.



Dificultad:
Media



Porciones:
6



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	489 Kcal
Proteínas:	35.0 g
Grasa Total:	12.0 g
Colesterol:	83.0 mg
H. de Carbono:	55.6 g
Fibra Dietética:	0.90 g
Sodio:	253 mg