



POLLO CON ADOBO

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz integral instantáneo
- Jugo de limones (2)
- 1/2 taza de cilantro fresco picado, dividido en dos
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 lb de pechuga de pollo sin hueso ni piel, picada
- 2 cdas de chile chipotle en salsa de adobo
- 1 pimiento rojo, picado
- 1 taza de tomates, cortados por la mitad
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 taza de maíz congelado
- 1 taza de yogur griego natural sin grasa

Preparación:

1. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Añadir el limón y 1/4 taza de cilantro. Poner a un lado.
2. En un sartén grande, calentar el aceite sobre fuego medio-alto. Añadir el pollo, el chile chipotle y el pimiento. Sofreír por 5-7 minutos o hasta que el pollo esté cocido y el pimiento esté tierno y un poco crujiente.
3. Añadir los tomates, los frijoles y el maíz. Cocinar 3-4 minutos o hasta que esté caliente.
4. Servir sobre el arroz con el yogur y el cilantro restante encima.

25 Min | Porciones 8

Información Nutricional	
8 porciones por envase	
Tamaño de la porción (240g)	
Cantidad por porción	
Calorías	270
% Valor Diario*	
Grasa Totales 5g	6%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 55mg	18%
Sodio 160mg	7%
Carbhidrato Total 37g	13%
Fibra Dietética 6g	21%
Azúcares Totales 3g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 20g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 60mg	4%
Hierro 2mg	10%
Potasio 542mg	10%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

¿El valor de las calorías y el sodio son similares?

Certificado 1 por 1

Esta receta tiene Certificado 1 por 1 y es baja en sodio

