

# POLLO CON SALSA CRIOLLA Y OKRA

## Ingredientes:

- 2 tazas de arroz integral instantáneo
- 2 cdas de aceite de canola
- 1 cebolla amarilla, picada
- 2 cdas de ajo, picado finamente
- 1 cda de tomillo fresco
- 1 lb de pechuga de pollo sin hueso ni piel, en cubitos
- 1/2 cda de pimienta de cayena
- 1 lata (14.5 oz) de tomates cortados en cubitos
- 2 tazas de okra frescas, en rodajas
- 1 taza de maíz congelado
- 1 pimiento, picado
- 1 taza de caldo de pollo sin sal añadida

## Preparación:

1. Cocinar el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete. Desmenuzar el pollo con un tenedor y dejar a un lado.
2. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir la cebolla, el ajo y el tomillo. Sofreír por 2-3 minutos.
3. Añadir el pollo y la pimienta de cayena. Cubrir y cocinar 5-7 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido, revolviendo ocasionalmente.
4. Añadir los tomates, la okra, el maíz, el pimiento y el caldo. Cocinar 7-8 minutos o hasta que los pimientos estén tiernos y crujientes, revolviendo ocasionalmente.
5. Retirar del fuego y servir sobre el arroz.

## 20 Min | Porciones 6

| Información Nutricional      |            |
|------------------------------|------------|
| 6 porciones por envase       |            |
| Tamaño de la porción (331g)  |            |
| Cantidad por porción         |            |
| <b>Calorías</b>              | <b>330</b> |
| % Valor Diario*              |            |
| Grasa Totales 8g             | 10%        |
| Grasa Saturada 1g            | 5%         |
| Grasa Trans 0g               |            |
| Colesterol 55mg              | 18%        |
| Sodio 70mg                   | 3%         |
| Carbhidrato Total 42g        | 15%        |
| Fibra Dietética 5g           | 18%        |
| Azúcares Totales 5g          |            |
| Incluye 0g Azúcares Añadidos | 0%         |
| Proteína 23g                 |            |
| Vitamina D 0mcg              | 0%         |
| Calcio 63mg                  | 4%         |
| Hierro 1mg                   | 6%         |
| Potasio 729mg                | 15%        |

\*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

  
**ELIGE  
COCINAR  
EN CASA**

 **NIE PROJECT.ORG/ES**

USDA es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.