



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040
Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Tazón Fiesta de Arroz con Pollo

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de enfriamiento: 3-8 horas

Costo por porción: \$0.16

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tabla para picar
- Cuchillo
- Tazas para medir
- Cucharas para medir
- Slow cooker
- Cuchara para mezclar

Ingredientes:

- 1 libra de pollo, en cubos
- 1 taza de arroz integral
- 1 lata (10oz) salsa para enchilada
- 1 lata(4oz) chiles verdes picados
- ½ taza caldo de pollo
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 cucharadita de comino

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Pique el pollo y la cebolla. Si es posible utilice tablas para picar distintas para cada uno.
3. Añada el pollo, arroz, salsa para enchilada, chiles verdes, caldo de pollo, cebolla y comino al slow cooker.
4. Mezcle bien.
5. Cocine en temperatura baja 6-8 horas o alta por 3-4 horas.

Nota: Si no tiene un slow cooker puede preparar esta receta en la estufa, pero necesitará 1/4 taza de caldo de pollo adicional. Cocine a fuego medio-bajo por 40 minutos aproximadamente, o hasta que el líquido haya sido absorbido y el arroz esté cocido.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción ½ taza	
Porciones en el paquete 6	
Cantidad por porción	
Calorías 170	Calorías de grasa 30
%Valor Diario*	
Grasa total 3g	5%
Grasa saturada .5g	3%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 45mg	15%
Sodio 455mg	19%
Total de carbohidratos 16g	5%
Fibra dietética 3g	8%
Azúcares 3g	
Proteínas 19g	
Vitamina A 10%	Vitamina C 4%
Calcio 2%	Hierro 6%