



### 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](mailto:deanne.garrett@ag.tamu.edu)

# Súper Guisado de Pollo con Arroz y Brócoli

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Costo por porción: \$0.59

### Lo que necesita:

#### Utensilios:

- Tabla para cortar y cuchillo
- Sartén grande
- Tazón para mezclar
- Abrelatas

#### Ingredientes:

- 2 tazas de pollo cocido y cortado en cubitos
- 1½ tazas de arroz cocido (arroz integral opcional)
- 1 cebolla chica, picada
- 1 lata (10.75 onzas) crema baja en sodio de champiñones
- 1 paquete de 10 onzas de brócoli congelado
- 1 taza de queso bajo en grasa, rallado
- Aceite de aerosol
- Sal y pimienta al gusto

### Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Prepare el pollo y cocine el arroz según las instrucciones del acuerdo a las instrucciones del paquete.
3. En una sartén grande, cubra el fondo con aceite de aerosol y cocine la cebolla a fuego mediano durante 2-3 minutos.
4. Agregue pollo, arroz y brócoli al sartén. Mezcle bien y calenté alto por 5 minutos.
5. Espolvorear queso encima y sirva inmediatamente.

#### Datos Nutricionales

Tamaño de la porción 1/8 de cazuela  
Porciones en el paquete 8

Cantidad por porción	
Calorías 230	Calorías de grasa 80
%Valor Diario*	
Grasa total 9g	14%
Grasa saturada 4g	20%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 50mg	17%
Sodio 210mg	9%
Total de carbohidratos 18g	6%
Fibra dietética 3g	12%
Azúcares 2g	
Proteínas 21g	
Vitamina A 15%	Vitamina C 45%
Calcio 30%	Hierro 8%