



# Arroz con Sabor de Pollo Hecho en Casa

**Tiempo de preparación:** 30 minutos

**Tiempo de cocción:** 10 minutos

**Costo por porción:** \$0.07

## Lo que necesita:

### Utensilios:

- Tazas y cucharas para medir
- Olla con tapa
- Tazón para mezclar
- Cuchara para batir

### Ingredientes:

- 2 tazas de agua
- 1 taza de arroz (arroz integral opcional\*)
- 2 cucharaditas de caldo de pollo en polvo
- 1-2 cucharaditas de cebolla deshidratada
- 1 cucharadita de perejil deshidratado

## Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Hierva 2 tazas de agua.
3. En un tazón pequeño, mezcle todos los ingredientes secos.
4. Agregue los ingredientes secos al agua hirviendo.
5. Reduzca el fuego a lento.
6. Cubra bien la olla con una tapa.
7. Cocine a fuego lento de 25-30 minutos.
8. Cuando termine, espónjelo con un tenedor.



## 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)

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción ½ taza	
Porciones en el paquete 6	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de grasa 0
%Valor Diario*	
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 160mg	7%
Total de carbohidratos 24g	8%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares 0g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 0%
Calcio 0%	• Hierro 6%