

Arroz con pollo: una receta muy de nosotros

sanofi

Ingredientes:

- 1 taza de maíz congelado
- 3 libras de pechuga de pollo, deshuesadas y sin piel, cortadas en trozos pequeños
- 1½ cucharadita de sal (opcional)
- 2½ tazas de consomé de pollo bajo en grasa
- Azafrán o sazón para dar color
- 3 tomates medianos picados
- 1 taza de arvejas congeladas
- 1 taza de habichuelas verdes
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 2 cebollas medianas cortadas
- 6 dientes de ajo picados
- 2 tallos de apio cortados
- 2 pimentones verdes o rojos cortados en tiras
- 1 taza de champiñones picados
- 2 tazas de arroz integral sin cocer
- Aceitunas/alcaparras para adornar (opcional)

Esta es una buena forma de incluir vegetales en tu plan de comidas. Puedes servirlo con una ensalada mixta y pan de trigo integral.

Instrucciones:

- Calienta el aceite de oliva a fuego medio en una olla antiadherente.
- Añade la cebolla, el ajo, el apio, los pimentones rojos o verdes y los champiñones.
- Cocina a fuego medio, revolviendo constantemente por 3 minutos o hasta que se ablanden.
- Añade el arroz integral y sofríe de 2 a 3 minutos, revolviendo constantemente hasta mezclar todos los ingredientes.
- Añade el pollo, la sal, el caldo de pollo, el agua, el azafrán o sazón y los tomates. Deja hervir.
- Reduce el fuego a medio bajo, tapa la olla y deja reposar el guiso hasta que el agua se evapore y el arroz se cocine, unos 20 minutos.
- Mezcla las arvejas, el maíz y las habichuelas, y cocina de 8 a 10 minutos. Cuando esté caliente todo, el guiso estará listo para servir. Adorna con aceitunas o alcaparras, si lo deseas.

Visita [AvanzandoJuntosPorTuDiabetes.com](https://www.avanzandojuntosporatudabetes.com) para aprender más.

Receta proporcionada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) mediante su libro de recetas "Deliciosas recetas para personas con diabetes y sus familiares"