

# COCINANDO CON LAS ABUELAS



## Arroz con pollo



Prepare esta receta tradicional con el toque especial de la abuela para el disfrute de las personas con diabetes tipo 2.

### Ingredientes

#### Para el sofrito:

- 1/2 pimiento verde pequeño, sin tallo ni semillas, finamente picado (3 onzas)
- 1 cebolla amarilla pequeña, finamente picada (4 onzas)
- 6 dientes de ajo, pelados y picados
- 1/2 manojo de cilantro, hojas y tallos tiernos, finamente picados, 1 taza y más para servir

#### Para la mezcla de condimentos:

- 1/2 cucharadita de cilantro molido
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de cúrcuma molida
- Pimienta negra al gusto

#### Para el arroz con pollo:

- 2 tomates perita maduros, sin corazón (5 onzas cada uno)
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 4 muslos de pollo con hueso y piel, limpios, de 5 onzas cada uno, 1 1/4 libras
- 1 taza de arroz integral de grano largo
- 1 3/4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio, casero
- 16 aceitunas manzanilla pequeñas con pimiento, 1/4 taza
- 2 tazas de arroz de coliflor congelado
- Rodajas de lima, para servir

**Rinde:** 4 porciones.

**Por porción:** 320 calorías, 12 g de grasa, 34 g de proteína, 22 g de carbohidratos.\*



Novo Nordisk es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S. Todas las demás marcas comerciales, registradas o no registradas, son propiedad de sus respectivos dueños. © 2024 Novo Nordisk Todos los derechos reservados. US230ZM00623 enero de 2024

Vea cómo preparar la receta en la parte de atrás. >

## Preparación

Precaliente el asador y coloque una rejilla del horno en el segundo nivel debajo del elemento calefactor.

### Para el sofrito:

Cubra 1/4 de una bandeja para hornear con papel de aluminio y coloque los tomates en la bandeja. Ase durante 1 minuto por lado o hasta que la piel se ennegrezca en algunas partes. Retire la bandeja del asador y envuelva los tomates en el papel de aluminio que cubre la bandeja para que se cocinen al vapor y se ablanden, durante 10 minutos. Asar los tomates es realmente lo que desarrolla el sabor y la textura de esta salsa. Mientras los tomates se cocinan al vapor, prepare todas las verduras para el sofrito. Agregue los tomates y la pasta de tomate a una licuadora y licúe hasta que la mezcla quede suave. Esto producirá una taza de la mezcla. Dejar de lado.

### Para la mezcla de condimentos:

En un tazón pequeño, combine el cilantro, el comino, el orégano seco, el ajo en polvo, la cúrcuma y 1/4 de cucharadita de pimienta negra. Dejar de lado.

### Para el arroz con pollo:

En una olla pequeña, caliente 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Sazone el pollo por ambos lados con pimienta negra. Agregue el pollo a la sartén y cocine hasta que esté dorado por ambos lados, aproximadamente 8 minutos en total. Transfiera el pollo a un plato. Retire la grasa de la bandeja y reserve 2 cucharadas para cocinar la mezcla de sofrito.

Vuelva a agregar a la bandeja las 2 cucharadas de grasa reservada. Cuando esté caliente, agregue la mezcla de sofrito y cocine, revolviendo frecuentemente hasta que el líquido se haya evaporado y la mezcla esté suave y ya no tenga un color verde brillante, aproximadamente 5 minutos. Ajuste el fuego para evitar que se quemé, si es necesario. Agregue la mezcla de especias y cocine, revolviendo frecuentemente hasta que esté fragante, por 1 minuto. Agregue el arroz para cubrir los granos individuales con la mezcla de sofrito y especias y cocine por 1 minuto. Agregue el puré de tomate y cocine hasta que la mezcla espese y el color se oscurezca, aproximadamente 4 minutos.

Agregue el caldo de pollo, coloque los muslos de pollo encima del arroz, junto con el jugo acumulado en la olla y deje hervir. Tape, reduzca el fuego a bajo y cocine por 45 minutos. Destape la olla, retire el pollo a un plato para que se enfríe y agregue el arroz de coliflor y las aceitunas. Tape y cocine hasta que el arroz y la coliflor estén tiernos, por 10 minutos. Una vez que los muslos de pollo se hayan enfriado, quíteles la piel y deséchela. Desmenuce la carne en trozos grandes con las manos y deseche los huesos. Después de 10 minutos, destape la olla, agregue el pollo encima del arroz y tape una vez más por 10 minutos. Revuelva la mezcla de arroz con un tenedor y combine el pollo con el arroz.

Divida el arroz con pollo en 4 platos y sívalo con cilantro y rodajas de lima.

## ¡Buen provecho!

\*La información nutricional estimada se proporciona como cortesía. Los datos fueron recopilados a través de un nutricionista registrado. Nos esforzamos para que esta información sea lo más precisa posible; sin embargo, Novo Nordisk no ofrece garantías con respecto a su precisión.



### Pequeños cambios y sustituciones que apenas notará en esta receta para comer más sano e igual de delicioso:

- Cambie el arroz blanco por arroz integral: tiene más fibra y nutrientes, o arroz de coliflor que le añade otra porción de vegetales y fibra
- Cambie la mantequilla o la manteca por aceite de oliva o aceite de aguacate
- Cambie la sal y pruebe con pimienta, hierbas y otros condimentos en su lugar

