



## Arroz frito con pollo

Rinde: 4 porciones (1 ½ tazas por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 a 20 minutos

### Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 3 tazas de arroz integral cocido y frío\*
- 1 zanahoria cortada
- ½ pimiento verde cortado
- ½ cebolla mediana picada
- ½ taza de brócoli fresco cortado
- 2 cucharadas de salsa de soya
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 2 huevos
- ¾ taza de pollo u otra carne cocida y cortada en cubos\*

### Preparación

1. Lavar todos los vegetales.
2. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Calentar el aceite en una sartén grande a fuego mediano.
4. Agregar el arroz cocido y cocinar durante 5 minutos, revolviendo regularmente.
5. Añadir la zanahoria, el pimiento verde, la cebolla, el brócoli, la salsa de soya la pimienta negra y el ajo en polvo. Cocinar hasta que los vegetales estén tiernos pero crujientes.
6. Retirar el arroz y los vegetales de la sartén. Colocar en un plato limpio.
7. Colocar los huevos en un bol y batir con un tenedor.
8. Bajar el fuego a medio- bajo. Agregar los huevos a la sartén y revolver.
9. Cuando los huevos estén cocidos, añadir los vegetales y el arroz a la sartén y mezclar. Agregar el pollo cocido y revolver hasta que todo esté bien caliente.
10. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

\* Esta es una receta ideal para preparar si le ha sobrado arroz o pollo cocidos. Si no tiene estos ingredientes a mano, cocínelos antes de comenzar a preparar la receta. Cocine la cantidad necesaria de arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Dorar y cocinar ¾ taza de carne cruda cortada en trozos en 2 cucharadas de aceite vegetal a fuego mediano hasta que esté completamente cocida.

**¡Sea creativo!** Use vegetales frescos, congelados o cocidos. Si usa vegetales cocidos, agréguelos en el paso #9.

<b>Nutrition Facts</b>	
4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1.5 cups (275g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>329</b>
<small>% Daily Values*</small>	
<b>Total Fat</b> 12g	<b>15%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 115mg	<b>38%</b>
<b>Sodium</b> 566mg	<b>25%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 40g	<b>15%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 16g	<b>32%</b>
Vitamin D 1mcg	<b>4%</b>
Calcium 65mg	<b>4%</b>
Iron 1.8mg	<b>10%</b>
Potassium 517mg	<b>10%</b>
<small>*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	