

# Eat Smart • Move More

## Pollo y Arroz con Salsa

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo Total: 45 minutos



### Ingredientes

Aerosol antiadherente para cocinar  
2 tazas de arroz integral instantáneo  
2 libras de muslos de pollo deshuesados y sin piel  
1 ½ tazas de agua  
1 taza de salsa  
2 onzas de queso cheddar reducido en grasas, rallado

### Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 serving (228.53g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>340</b>
<hr/>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Sat. Fat 2.5g	<b>13%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholest.</b> 110mg	<b>37%</b>
<b>Sodium</b> 380mg	<b>17%</b>
<b>Total Carb.</b> 38g	<b>14%</b>
Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 2g	
Includes g of Added Sugars	
<b>Protein</b> 28g	
<hr/>	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 85mg	<b>6%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 478mg	<b>10%</b>
<hr/>	
*%DV = %Daily Value	

### Preparación

- Calentar el horno a 400°F. Rociar una fuente para horno con el aerosol antiadherente para cocinar.
- Colocar en forma uniforme, el arroz sin cocinar en el fondo de la fuente para horno.
- Colocar el pollo encima del arroz.
- Combinar el agua y la salsa. Verter esta mezcla sobre el pollo y el arroz.
- Cubrir con papel de aluminio y hornear durante 30 - 40 minutos hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 165°F y el arroz se encuentre tierno.
- Remover el papel de aluminio y espolvorear con queso. Cubra nuevamente con el papel de aluminio y caliente hasta que el queso se derrita.

### Consejos Rápidos

- ▶ Añada frijoles negros para aportar fibra y proteína.
- ▶ Si utiliza frijoles enlatados, recuerde escurrir y enjuagar para remover hasta un 40% del contenido de sodio.
- ▶ Sirva con guacamole para añadir un vegetal a la ingesta.

### Síganos | Me gusta



[www.eatsmart.ext.vt.edu](http://www.eatsmart.ext.vt.edu)

The U.S. Department of Agriculture (USDA) is an equal opportunity provider and employer. This material is partially funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP which provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact your county or city Department of Social Services or to locate your county office call toll-free: 1-800-552-3431 (M-F 8:15-5:00, except holidays). By calling your local DSS office, you can get other useful information about services. This material was partially funded by the Expanded Food Nutrition Education Program, USDA, NIFA.



Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

(Receta adaptada de: <https://www.budgetbytes.com>.)

[www.eatsmart.ext.vt.edu](http://www.eatsmart.ext.vt.edu)