

Pollo con Queso, Brócoli y Arroz al Horno

Esta receta es una buena fuente de vitamina C, que mantiene las encías y los vasos sanguíneos saludables.

Ingredientes:

- 5 tazas de **agua**
- 2 1/2 tazas de **arroz**
- 1/4 taza de **cebolla** picada
- 1 diente de **ajo**, picado
- 1 taza de **leche descremada**
- 1 lata de 10.75 onzas de **crema de champiñones**, 98% sin grasa
- 1/4 de cucharadita de **sal**
- 1/4 de cucharadita de **pimienta**
- 2 tazas de **pollo** cocinado deshilachado
- 2 tazas de **brócoli** en trozos
- 3/4 de taza de **queso** tipo "cheddar" bajo en grasa, rallado

Preparación:

1. Caliente el horno a 350° Fahrenheit.
2. En una olla grande ponga a hervir el agua.
3. Añada el arroz, la cebolla y el ajo; cocine todo por 20 minutos o hasta que el arroz esté blando.
4. Mientras el arroz se está cocinando, combine la leche, la crema para sopa, la sal y la pimienta. Mezcle todo bien.
5. Cuando el arroz esté hecho, combínelo con la mezcla de leche, el pollo y el brócoli. Mezcle todo bien.
6. Engrase un recipiente de 9 x 13 y ponga la mezcla dentro de ella.
7. Ponga en el horno ya caliente, por 18 minutos.
8. Rocíele queso. Ponga al horno por otros 6 minutos o hasta que el queso se derrita.
9. Sirva inmediatamente.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts			
Serving Size 1 cup (211g)			
Servings Per Container 12			
Amount Per Serving			
Calories 200	Calories from Fat 25		
% Daily Value*			
Total Fat 3g			5%
Saturated Fat 1g			5%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 25mg			8%
Sodium 390mg			16%
Total Carbohydrate 33g			11%
Dietary Fiber 1g			4%
Sugars 2g			
Protein 11g			
Vitamin A 2%		Vitamin C 8%	
Calcium 6%		Iron 8%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat 9	Carbohydrate 4	Protein 4

**12 porciones de 1 taza
cada una**

Fuente de Información: Emilee Hugie, Warm Springs Indian Reservation. OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>