



ARROZ CON POLLO DE MANNY

Un platillo clásico en los países de habla hispana, el arroz con pollo es una sabrosa comida completa, la cual se puede hacer por adelantado y mantenerse caliente durante la fiesta.



Ingredientes:

- ◆ 1 cucharada de aceite de oliva
- ◆ 4 pechugas de pollo, cada una cortada a lo largo en 3 piezas
- ◆ ½ cucharadita de comino molido
- ◆ 1 taza de cebolla amarilla finamente picada
- ◆ 4 dientes de ajo picados
- ◆ 1 cucharada de pprika
- ◆ 1 tomate grande en cuadritos
- ◆ 1 ½ tazas de arroz de grano corto
- ◆ 2 ¾ tazas de consomé de pollo bajo en sodio
- ◆ 2 cucharadas de cilantro finamente picado
- ◆ Sal y pimienta negra recién molida al gusto
- ◆ Rebanadas de limón para adornar



Instrucciones de preparación:

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén profunda a fuego alto.
2. Sazone las piezas de pollo con suficiente sal, pimienta y comino.
3. Coloque el pollo en la sartén y cocine hasta que un lado está bien dorado. Retire el pollo de la sartén y cbralo para mantenerlo caliente. Seguir estando crudo.
4. Baje el fuego a medio y añada las cebollas. Cocine hasta que estn levemente doradas, como 4 minutos.
5. Añada el ajo, la pprika y el tomate y mezcle bien.
6. Añada el arroz y el consomé de pollo. Revuelva y deje que empiece a hervir a fuego alto.
7. Añada el pollo, con el lado dorado hacia arriba, reduzca el fuego a bajo, cubra y deje que se cocine durante 20 a 25 minutos, o hasta que el arroz haya absorbido todo el líquido.
8. Añada el cilantro, cubra, y deje que repose durante cinco minutos antes de servir.
9. Sirva con las rebanadas de limón como adorno.

Rinde de 4 a 6 raciones.

RECORDATORIO PERSONAL: Pregunte a los padres si los niños son alérgicos a algún alimento.

