Arroz con Pollo

Plato Principal

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
40 min	6	1000g

INGREDIENTES

- 500 g de pollo en trozos
- 2 tazas de arroz
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 ají amarillo
- 1 cucharada de jengibre
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de culantro
- 1 cucharada de apio
- 1 cucharada de sillao
- 1 cucharada de vinagre
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- 4 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de arvejas
- 1 zanahoria
- 1 pimiento

- Huevos duros
- Aceitunas

PREPARACIÓN

1. Sazonar el pollo con sal, pimienta, comino y orégano.

2. Picar finamente la cebolla, ajo, ají amarillo y jengibre.

3. En una olla grande, calentar aceite y dorar el pollo por todos los lados.

4. Agregar la cebolla, ajo, ají y jengibre. Cocinar hasta que estén dorados.

5. Añadir el arroz y revolver para que se impregne con los sabores.

6. Agregar el caldo de pollo, sillao y vinagre.

7. Picar finamente el culantro y apio.

8. Agregar el culantro, apio, arvejas, zanahoria en cubos y pimiento en tiras.

9. Rectificar la sazón con sal y pimienta.

10. Cocinar a fuego medio-bajo hasta que el arroz esté tierno.

11. Servir caliente en platos individuales.

12. Decorar con huevos duros en rodajas y aceitunas.

13. Acompañar con ensalada fresca.

14. Consumir inmediatamente para máximo sabor.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

• Pollo: Excelente fuente de proteínas magras, hierro, zinc y vitaminas B que mejoran la función muscular, previenen la anemia y refuerzan el sistema inmunológico

• Arroz: Rico en carbohidratos complejos, fibra y vitaminas B que proporcionan energía

sostenible y mejoran la salud digestiva

• Cebolla: Rica en quercetina, antioxidantes y compuestos azufrados que tienen propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y mejoran la salud cardiovascular

• Ajo: Contiene alicina, compuestos azufrados y antioxidantes que tienen propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias y mejoran la circulación sanguínea

• Ají amarillo: Contiene capsaicina, vitamina C y antioxidantes que tienen propiedades antiinflamatorias, mejoran el metabolismo y fortalecen el sistema inmunológico

• Jengibre: Contiene gingerol, antioxidantes y compuestos antiinflamatorios que mejoran la digestión, reducen la inflamación y fortalecen el sistema inmunológico

• Culantro: Contiene antioxidantes, vitaminas A y C que tienen propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y mejoran la digestión

• Apio: Rico en fibra, vitamina K y antioxidantes que mejoran la salud cardiovascular y tienen propiedades diuréticas

• Arvejas: Ricas en proteínas vegetales, fibra, folatos y hierro que mejoran la salud cardiovascular, previenen la anemia y regulan el tránsito intestinal

• Zanahoria: Rica en betacarotenos, vitamina A y antioxidantes que mejoran la visión, fortalecen el sistema inmunológico y tienen propiedades antiinflamatorias

PROPIEDADES NUTRITIVAS:
• Proteínas completas de alta calidad
• Carbohidratos complejos para energía sostenible
• Fibra soluble e insoluble para salud digestiva
• Vitaminas A, C, D, E y del complejo B
• Minerales: hierro, zinc, potasio, magnesio
• Antioxidantes que combaten el envejecimiento
• Propiedades antiinflamatorias
• Mejora la absorción de nutrientes
• Bajo índice glucémico
• Rico en aminoácidos esenciales

QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

• Personas con alergia al pollo
• Individuos con alergia al arroz
• Quienes tienen alergia al ajo o cebolla
• Personas con alergia a los chiles (ají amarillo)
• Individuos con alergia al jengibre
• Quienes tienen alergia a la soja (sillao)
• Personas con alergia a los huevos
• Individuos con alergia a las aceitunas
• Quienes tienen síndrome del intestino irritable severo (la fibra puede causar molestias)

RECOMENDACIONES:
• Ideal para almuerzo nutritivo y saciante
• Perfecta para dietas tradicionales peruanas
• Excelente para deportistas por su contenido proteico
• Recomendada para prevenir anemia
• Ideal para personas con diabetes
• Perfecta para fortalecer el sistema inmunológico
• Excelente opción para comidas familiares
• Consumir inmediatamente después de preparar para máximo sabor
• Se puede personalizar con otros vegetales según preferencias
• Perfecta para celebraciones y ocasiones especiales

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 17/09/2025 desde https://comericohoy.com