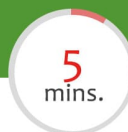
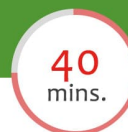




Arroz Roa pollo y vegetales con ensalada



Preparación



Cocción



Porciones



Dificultad

Ingredientes

1 Sobre de arroz Pollo y Vegetales
Agua
Aceite
250 gr pechuga de pollo
50 gr de habichuelas
1 Lechuga romana
1 Paquete de tomates cherry

1 Zanahoria
1 Cebolla
50 gr de arvejas
½ Pimentón rojo
50 gr de crutones de pan
50 gr de queso parmesano

Preparación

- 1 En una olla coloque 2 ½ tazas de agua y 2 cucharadas de aceite (Tazas de 250 cm³).
- 2 Una vez haya hervido el agua agregue el contenido del sobre.
- 3 Revuelva para que se incorporen los ingredientes. Tape la olla y coloque a temperatura baja durante 35 minutos.
- 4 Retírelo, revuélvalo nuevamente y deje reposar con la olla tapada por 5 minutos. (NO ES NECESARIO AGREGAR SAL).
- 5 Por otro lado cocine la pechuga de pollo que le quede de muy buen sabor y desméchela. Pique todas las cebollas, pimentón y zanahoria en cuadros pequeños y las habichuelas de 2 milímetros de ancho.
- 6 Ponga a sofreír las verduras picadas juntos las arvejas. Agregue después el pollo y mezcle con el arroz.
- 7 Si quiere tener un almuerzo muy completo y saludable le aconsejamos acompañarlo con una deliciosa ensalada. Para la ensalada corte con las manos las lechugas para que no se le oxiden, si no la va a utilizar inmediatamente póngalas en agua helada para que no pierdan la crocancia, corte los tomates en mitades y mézclelos con la lechuga para finalizar espolvoree queso parmesano y los crutones.



El Sabor Arroz Roa los Sabores

Arroz ROA © 2017. Todos los derechos reservados