

ARROZ CON POLLO Y VERDURAS

Ingredientes para 4 personas:

- Pollo 350g
- Arroz 200g (aprox. Un vaso)
- Aceite de Oliva 40g
- Calabacín 250g
- Cebolla 100g
- Ajo 3g
- Pimiento rojo 100g
- Champiñones frescos 180g
- Vino blanco 100cc ($\frac{1}{2}$ vaso)
- Sal 4g

Preparación:

Lavamos y cortamos en dados pequeños la cebolla, el pimiento, el calabacín y el diente de ajo. En una cazuela baja ponemos el aceite y sofreímos las verduras, añadimos la sal y dejamos que se pochen.

Cortamos la pechuga en trozos pequeños, salpimentamos y la incorporamos a las verduras, añadimos el vino blanco y dejamos cocer todo a fuego lento durante 6-7 minutos.

Una vez que el pollo esté medio hecho, agregamos el arroz mezclándolo bien, corregimos de sal y añadimos 2 vasos y medio de agua caliente, cuando rompa a hervir, bajamos el fuego y dejamos cocer unos 15 minutos.

Mientras tanto, lavamos y cortamos en láminas los champiñones.

Hacia el final de la cocción (5 minutos antes) añadimos los champiñones.

Pasado este tiempo apagamos, tapamos la cazuela y dejamos reposar.



Kcal.....	1867
Prot.....	107g
Grasas.....	69g
Colesterol.....	217g
Hc.....	187g
Fibra.....	10g
Na.....	1901mg