

Episode 1: **ARROZ CON POLLO** (*Rice with Chicken*)

**RECETA SALUDABLE**

**Arroz con Pollo** (Arroz con pollo)

**Reduce calorías en un 30%, grasa en un 36%, sodio 75% y colesterol 52 %**

Por porción: 686 calorías, 18 g de grasa, 479 mg de sodio, 73 mg de colesterol

- 4 cucharadas de ajo picado, dividido
- 4 cucharadas de jugo de naranja
- 1 cucharadita de sal, divididas
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de margarina sin sal
- 2 lbs de pechuga de pollo con hueso y pellejo
- 2-1/2 tazas de cebolla picada
- 3 tazas de pimiento verde picado
- 2 cucharaditas de comino molido
- 30 oz de tomates enteros enlatados, sin sal
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 4 tazas de arroz blanco grano largo cocinado
- 1 oz de aceitunas negras
- 1/2 taza de pimiento
- 3 tazas de guisantes congelados

Siga las instrucciones de la receta tradicional, pero no utilice la grasa que vota el pollo después de broncearlo,

- 1 cucharada de aceite vegetal

**RECETA TRADICIONAL**

**Arroz con Pollo** (Arroz con pollo)

Por porción: 982 calorías, 50 g de grasa, 1973 mg de sodio, 155 mg de colesterol

- 4 cucharadas de ajo picado, dividido (mitad de adobo, mitad para saltear)
- 4 cucharadas de jugo de naranja
- 3 cucharaditas de sal, divididas (mitad de adobo, mitad para saltear)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de mantequilla, con sal
- 2 libras de muslos y caderas de pollo con piel
- 1 libra de chorizo, cortado
- 2 tazas de cebolla picada
- 2 tazas de pimiento verdes picado
- 2 cucharaditas de comino molido
- 30 oz de tomates enlatados enteros
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 4 tazas de arroz blanco cocinado grano largo
- 3 oz de aceitunas negras
- 1/2 taza de pimiento
- 1 taza de guisantes congelados

Instrucciones:

1. Combine 2 cucharadas de ajo picado, 1 cucharada de sal y el jugo de naranja. Añada las 2 libras de pollo para que coja gusto, cubralo y pongalo en la nevera por una hora.
2. Caliente el aceite y la mantequilla en un sartén. Dorar el pollo por todas partes. Luego de dorar todas las partes ponga el pollo en un plato y reserve la grasa del sartén.
3. Saltear el chorizo, cebolla, pimienta y las 2 cucharadas restantes del ajo picado en la grasa que reservó, hasta que los vegetales se ablanden y el chorizo se caliente.

4. En el sartén, agregar comino, 2 cucharadas de sal, el tomate enlatado con el jugo y la mezcla que preparó para adobar el pollo. Añada pollo bronceado. Cocine a fuego lento hasta que el pollo este cocinado completamente, añada caldo de pollo si es necesario.
5. Mover el arroz, cubrirlo y hervir al calor.
6. Dispersar guisantes, aceitunas y pimientos sobre el arroz y el pollo (no lo mueva), y dejar reposar, cubierto, durante 5 minutos

*Recetas cortesía de la "Revolución de Nutrición"*  
*Asesora de Nutrición* **Susan Deane, RN, MSN**