



GLEANERS
EST. 1977
FEEDING PEOPLE. NOURISHING LIVES.

POLLO CON QUESO, BRÓCOLI, ARROZ AL HORNO

MATERIALES:

Cuchillo afilado
Tabla de cortar
Cacerola mediana
Batidor
Cacerola 13x9
Tazas y cucharas de medir

INGREDIENTES:

3 cucharadas de aceite
1 cebolla amarilla mediana, picada
5 dientes de ajo (picados) o ½ cucharadita de ajo en polvo
6 cucharadas de harina
3 ½ tazas de caldo de pollo o agua
1/2 cucharadita de condimento italiano
2 libras de pechugas de pollo, cocidas y cortadas en trozos pequeños
3 tazas de arroz integral, cocido
1-2 cabezas grandes de brócoli, cortadas en floretes
2-3 tazas de queso rallado
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta

Rinde 6 porciones

Busca más recetas al: www.gcfb.org/recipes_resources

INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 400° F. Caliente el aceite en una cacerola mediana a fuego medio. Agregue la cebolla picada y cocine hasta que esté muy suave, unos 5-10 minutos. Agregue el ajo, revolviendo constantemente durante 1 minuto.
2. Espolvorea la harina sobre la mezcla de cebolla y cocina unos 5 minutos, revolviendo constantemente, hasta que la harina esté cocida y la mezcla tenga un color amarillo fuerte. Agregue caldo o agua y mezcle para combinar. Llevar a ebullición, luego reduzca el fuego a fuego lento. Cocine por 5-10 minutos, o hasta que la mezcla se espese. Agregue el condimento italiano, sal y pimienta. Reduzca el fuego y agregue 1 taza de queso. Batir hasta que esté muy bien combinado y retirar del fuego.
3. En una sartén sin engrasar de 13x9 ", combine el pollo, el arroz integral y el brócoli, luego vierta la salsa. Revuelva hasta que se combinen. Espolvoree el queso restante sobre la parte superior. Hornee sin cubrir por 20 minutos, o hasta que un tenedor atraviese fácilmente un pedazo de brócoli. Retire del horno y dejar reposar 5 minutos antes de servir.

Notas:

- Use brócoli fresco o congelado para esta receta. También se puede sustituir otras verduras como espinacas o guisantes.
- Intente usar otros granos como pasta de trigo integral o cebada en lugar de arroz integral.
- Si no tiene tiempo para preparar la salsa, se puede sustituirla por una sopa de crema baja en sodio