



## **Sopa de Arroz con Pollo**

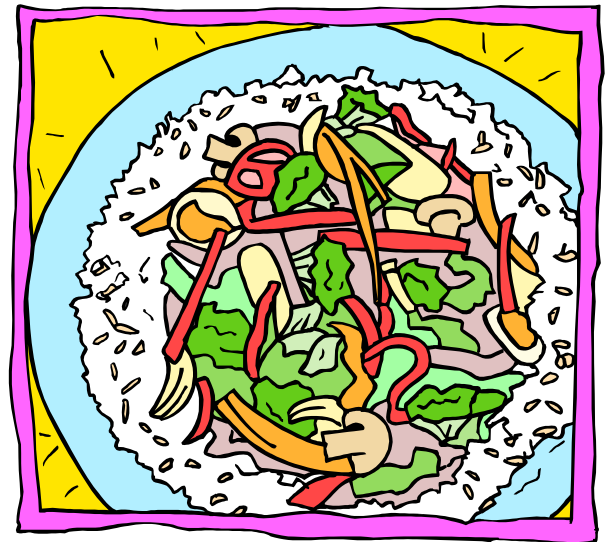
*¡Esta sopa de arroz tiene un sabor esquivo! Esta versión es mas saludable que la típica porque se usa arroz café. Por esa razón se tarda un poco mas en cocinarse, pero los beneficios son mas fibra y minerales. También contienen muchos vegetales para la salud de usted y su familia.*

### **Ingredientes:**

- 1 taza de arroz café
- 3-4 dientes de ajo, picado (o entero, al gusto)
- ½ cebolla, picada
- 1 ½ taza de jitomates en cubitos, enlatados o frescos
- 2 cucharadas de aceite de olivo o canola
- ½ taza de elote enlatado o congelado
- 1 ½ taza de agua
- 1 cubito o cucharada de consomé
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 libra de pechuga de pollo, en cubitos

### **Vegetales (use enlatado, fresco o Congelado, escoge a lo menos 3):**

- ½ taza de ejotes,
- 2 cebollines o cebollitas



½ taza de elote

½ taza de chicharras

**Para el fin:**

1 taza de pepinos en cubitos,

¼ taza de cilantro picado

**Direcciones:**

Caliente una cucharada de aceite en una casuela a fuego moderado. Agregue el pollo y saltear hasta que se ponga blanco por de fuera. Luego agregue el arroz y saltear hasta que el pollo y el arroz se doren. Agregue la cebolla, los jitomates, agua, consomé, sal y los vegetales. Tape la cacerola y hiérvalos; reduzca el fuego y hierva a fuego lento por 40-50 minutos. Sírvalos con pepino y cilantro. Se puede también agregar en Burritos Para Cual Quier Ocasión.

**Más información sobre la nutrición de esta receta:**

- El arroz café contiene mucha fibra, manganeso, y selenio
- El ajo contiene beneficios cardiovasculares
- El pepino tiene vitamina C
- Las espinacas contienen vitamina A, C, y folato
- El pollo contiene proteína y vitamina B6
- Los ejotes contienen vitamina K, C y fibra