

Receta de almuerzos/ cenas basados en granos integrales

La Olla para cocción
lenta

Pollo y arroz



Ingredientes:	Costo Approx.:
Arroz integral (1 caja de 16oz), cocinado	\$2.19
1 pollo (fryer) entero (4-5 libas a \$1.99 por libra), cocinado y sin huesos	\$8.95
1/2-1 cebolla rojo cortada (o cebolleta)	\$0.89
1 lb. bolsa de zanahoria, pelada y picada	\$0.99
Líquido: 1 lata grande de caldo de pollo (32 oz. pacific natural foods)**	\$3.79
Condimentos: ajo, sal, tomillo	\$0.75***
Total	\$17.56

raciones: 16 **Costo por ración: \$1.10**

*Basado en los precios del sitio web de Peapod.

**ten cuidado al elegir el caldo, el MSG puede ser disimulado como Autolyzed Yeast Extract.

***Los precios de condimentos y especias son calculados a 25 céntimos por cada uso.

Direcciones: Ponga las cebollas y zanahorias en la olla de cocción lenta. Ponga el arroz. Coloque el pollo, entero o en trozos, encima del arroz y vegetales. Agrega condimentos, caldo, y el agua. Tape y cocine a fuego lento 8 a 10 horas. Si la comida parece seco mientras cocina agrega caldo o agua. Deseche la piel y los huesos – corte en tiras y sirva.

Información Nutricional por una ración de 1 taza, incluyendo 3 onzas de pollo:

Calorías	275
Grasa Total	5g
Grasa Saturada	1.3g
% de total diario	5.9%
Carbohidratos	25.8g
Proteína	18.6g
fibra	2g

	% de total diario
Vit A	100 %
Vit C:	3.7%
calcio:	3.0%
hierro	7.0%
Una buena fuente de*	B vitaminas (no folate), magnesio, Zinc, Choline
*(10% o más del RDA)	

basada en una dieta de 2000 calorías

