

Pesto De Pollo Y Arroz



 35 Minutos

 4 Porciones

Ingredientes

- 1 taza de arroz integral, crudo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 ½ libras pechuga de pollo, deshuesada y sin piel, en rodajas finas.
- Sal y pimienta negra
- 1 taza (1 tamaño mediano) de tomate, cortado en cubitos
- ½ taza de pesto (receta a continuación)
- 3 tazas de hojas de albahaca fresca
- ¾ taza de piñones sin sal o semillas de girasol
- 4 dientes de ajo
- ¼ de cucharadita de sal kosher
- ½ taza de queso parmesano, rallado
- ¾ taza de aceite de oliva



COMENZAR A COCINAR



Qué necesitas



Cucharas medidoras



Cacerola con tapa



Tazas medidoras



Sartén



Licuadaora

Instrucciones

1. Cocine el arroz (1 taza) según las instrucciones del paquete. Una vez cocido, retira del fuego y deja reposar. Esponjar con un tenedor antes de servir.
2. Para el pesto: coloque albahaca (3 tazas), piñones o semillas de girasol ($\frac{3}{4}$ de taza), ajo (4 dientes), sal ($\frac{1}{4}$ de cucharadita) y queso ($\frac{1}{2}$ taza) en un procesador de alimentos o licuadora.
3. Agregue gradualmente aceite de oliva ($\frac{3}{4}$ de taza) y mezcle hasta que el pesto tenga una consistencia de pasta. Si lo desea, sazone con sal y pimienta adicionales al gusto.
4. Caliente un sartén grande a fuego medio y agregue aceite de oliva (2 cucharadas). Una vez que el aceite esté caliente, agregue el pollo (400 gramos) y sazone con sal y pimienta.
5. Cocine hasta que el pollo esté completamente cocido y ligeramente dorado, revolviendo periódicamente, aproximadamente 10 minutos.
6. Agregue los tomates (1 taza) y cocine hasta que estén tiernos, alrededor de 1-2 minutos.
7. Agregue pesto ($\frac{1}{2}$ taza) y mezcle bien.
8. Reparta el pesto de pollo sobre el arroz cocido.

Tabla Nutricional

| | | |
|-----------------------------|--------|-----------------------|
| Porciones | | 4 |
| Calorías por porción | | 403 |
| | | % valor diario |
| Grasas totales | 22 g | 33 % |
| Grasas saturada | 4 g | 18 % |
| Colesterol | 86 mg | 29 % |
| Sodio | 817 mg | 34 % |
| Carbohidratos totales | 12 g | 4 % |
| Fibra dietética | 1 g | 5 % |
| Azúcares | 1 g | |
| Proteína | 38 g | 77 % |
| Vitamina D | | |
| Potasio | 185 mg | 5 % |
| Calcio | | 47 % |
| Hierro | | 11 % |