

Arroz con Pollo

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
40 min	6	1000g

INGREDIENTES

- 500 g de pollo en trozos
- 2 tazas de arroz
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 ají amarillo
- 1 cucharada de jengibre
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de culantro
- 1 cucharada de apio
- 1 cucharada de sillao
- 1 cucharada de vinagre
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- 4 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de arvejas
- 1 zanahoria
- 1 pimienta

- Huevos duros
- Aceitunas

PREPARACIÓN

1. Sazonar el pollo con sal, pimienta, comino y orégano.
2. Picar finamente la cebolla, ajo, ají amarillo y jengibre.
3. En una olla grande, calentar aceite y dorar el pollo por todos los lados.
4. Agregar la cebolla, ajo, ají y jengibre. Cocinar hasta que estén dorados.
5. Añadir el arroz y revolver para que se impregne con los sabores.
6. Agregar el caldo de pollo, sillao y vinagre.
7. Picar finamente el culantro y apio.
8. Agregar el culantro, apio, arvejas, zanahoria en cubos y pimiento en tiras.
9. Rectificar la sazón con sal y pimienta.
10. Cocinar a fuego medio-bajo hasta que el arroz esté tierno.
11. Servir caliente en platos individuales.
12. Decorar con huevos duros en rodajas y aceitunas.
13. Acompañar con ensalada fresca.
14. Consumir inmediatamente para máximo sabor.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- Pollo: Excelente fuente de proteínas magras, hierro, zinc y vitaminas B que mejoran la función muscular, previenen la anemia y refuerzan el sistema inmunológico
- Arroz: Rico en carbohidratos complejos, fibra y vitaminas B que proporcionan energía

sostenible y mejoran la salud digestiva

- Cebolla: Rica en quercetina, antioxidantes y compuestos azufrados que tienen propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y mejoran la salud cardiovascular
- Ajo: Contiene alicina, compuestos azufrados y antioxidantes que tienen propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias y mejoran la circulación sanguínea
- Ají amarillo: Contiene capsaicina, vitamina C y antioxidantes que tienen propiedades antiinflamatorias, mejoran el metabolismo y fortalecen el sistema inmunológico
- Jengibre: Contiene gingerol, antioxidantes y compuestos antiinflamatorios que mejoran la digestión, reducen la inflamación y fortalecen el sistema inmunológico
- Culantro: Contiene antioxidantes, vitaminas A y C que tienen propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y mejoran la digestión
- Apio: Rico en fibra, vitamina K y antioxidantes que mejoran la salud cardiovascular y tienen propiedades diuréticas
- Arvejas: Ricas en proteínas vegetales, fibra, folatos y hierro que mejoran la salud cardiovascular, previenen la anemia y regulan el tránsito intestinal
- Zanahoria: Rica en betacarotenos, vitamina A y antioxidantes que mejoran la visión, fortalecen el sistema inmunológico y tienen propiedades antiinflamatorias

PROPIEDADES NUTRITIVAS:

- Proteínas completas de alta calidad
- Carbohidratos complejos para energía sostenible
- Fibra soluble e insoluble para salud digestiva
- Vitaminas A, C, D, E y del complejo B
- Minerales: hierro, zinc, potasio, magnesio
- Antioxidantes que combaten el envejecimiento
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora la absorción de nutrientes
- Bajo índice glucémico
- Rico en aminoácidos esenciales

QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

- Personas con alergia al pollo
- Individuos con alergia al arroz
- Quienes tienen alergia al ajo o cebolla
- Personas con alergia a los chiles (ají amarillo)
- Individuos con alergia al jengibre
- Quienes tienen alergia a la soja (sillao)
- Personas con alergia a los huevos
- Individuos con alergia a las aceitunas
- Quienes tienen síndrome del intestino irritable severo (la fibra puede causar molestias)

RECOMENDACIONES:

- Ideal para almuerzo nutritivo y saciante
- Perfecta para dietas tradicionales peruanas
- Excelente para deportistas por su contenido proteico
- Recomendada para prevenir anemia
- Ideal para personas con diabetes
- Perfecta para fortalecer el sistema inmunológico
- Excelente opción para comidas familiares
- Consumir inmediatamente después de preparar para máximo sabor
- Se puede personalizar con otros vegetales según preferencias
- Perfecta para celebraciones y ocasiones especiales

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 20/02/2026 desde <https://comericohoy.com>