

Pollo y brócoli al horno

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 8

Prep: 10 minutos | **Cocinar:** 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz integral, cocido
- 3 tazas de pollo, cocido y cortado en cubos
- 1 paquete de 12 onzas de brócoli congelado, descongelado y picado
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/4 taza de harina
- 1 lata de caldo de pollo bajo en sodio (14.5 oz)
- 1/4 taza de queso Parmesano
- Espray de aceite para cocinar

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 350°F.
2. En un tazón mediano, mezcla el arroz, pollo y brócoli.
3. Derrite la mantequilla en una cacerola grande a fuego medio-alto.
4. Agrega harina a la mantequilla y revuelve. Esto hará que la salsa se ponga grumosa.
5. Agrega el caldo de pollo a la mezcla de mantequilla con harina lentamente. Revuelve para deshacer los grumos y hasta que se espese.
6. Agrega queso a la mezcla de caldo. Revuelve.
7. Vierte el caldo con queso en la mezcla de arroz. Revuelve.
8. Prepara un recipiente apto para hornear con espray de aceite para cocinar.
9. Ponga todos los ingredientes en el recipiente. Hornea por 30 minutos.



Información Nutricional

Porción: 1/8 de receta

Calorías	160
Grasa total	5 g
Grasa saturada	2.5 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	50 mg
Sodio	230 mg
Carbohidratos	11 g
Fibra	2 g
Azúcares	1 g
Proteína	17 g

Fuente de receta: Alabama Cooperative Extension System