

# Guiso de Pollo con Arroz

**Maria Chite**  
**El Salvador**

**Porciones: 4-6 personas**

**Rinde: 6 tazas**

**Tiempo: 1:30 horas**

## Ingredientes

- 1 libra de pollo, cortado en tamaños de un bocado
- 1 cucharadita de sal marina
- Pimienta negra, al gusto
- 2 cucharaditas de comino, dividido
- 1 taza de arroz integral o arroz blanco (ver página 67)
- 4 tazas de caldo de verduras (ver página 65)
- 3 zanahorias, cortadas en rodajas
- 2 patatas marrones grandes, cortadas en dados pequeños (con la cáscara)
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cebolla roja, cortada en dados
- 6 dientes de ajo, picado
- 1 tomate, cortado en dados medianos
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/3 de taza de hojas de cilantro, lavado y picado

## Instrucciones

- ✦ Sazone el pollo con sal, pimienta y 1/2 cucharadita de comino, coloque en el refrigerador durante 20 minutos.
- ✦ En una olla grande coloque el arroz, el caldo de verdura y las zanahorias. Lleve a punto de hervir, y agregue las patatas. Cubra y hierva a fuego lento, cocine durante 30 minutos aproximadamente.
- ✦ En un sartén, coloque el aceite de oliva y sofría la cebolla, el ajo y el tomate con el comino restante y una pizca de sal, hasta que la cebolla esté suave.
- ✦ Agregue la mezcla de cebollas a la olla del arroz junto con el pollo. Cocine durante 20 minutos más o hasta que el pollo y el arroz estén cocidos, revolviendo ocasionalmente. Puede agregar más caldo para una consistencia menos espesa.
- ✦ Incorpore el jugo de limón y el cilantro en el momento de servir.

## ¿Sabía Usted?

Las hierbas tienen muchos beneficios para la salud. Agregan sabor y sustancias nutritivas con menos calorías. El cilantro tiene muchas vitaminas y minerales que ayudan a fortalecer los huesos, regular la energía, mejorar la digestión y aliviar la inflamación.

