

SALTEADO DE POLLO Y ARROZ

Para 2 personas



Ingredientes

- ½ Taza de arroz integral cocido
- 1 pechuga cortada en cuadraditos
- 1 Cucharita de aceite de oliva
- Sal, pimienta y orégano
- 1 Cebolla común
- 1 Cebolla morada
- 2 Dientes de ajos
- 1/2 de ají rojo
- 1 Tomate mediano
- Un poco de perejil picado

Preparación

Hervir arroz integral

Saltear la pechuga con un poco de aceite

Cortar cebolla en juliana, cortar ají en cuadraditos, cortar tomate en cuadraditos

Cocinar las tres cosas juntas

Si se seca agregar agua o caldo de verduras

Agregar sal, pimienta y orégano

Luego agregar la pechuga y revolver y dejar que se cocine un poco

Luego un poco de perejil picado y luego el arroz.

Mezclar todo.

Listo, servir