



Salteado



Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo total: 30 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Porciones: 4

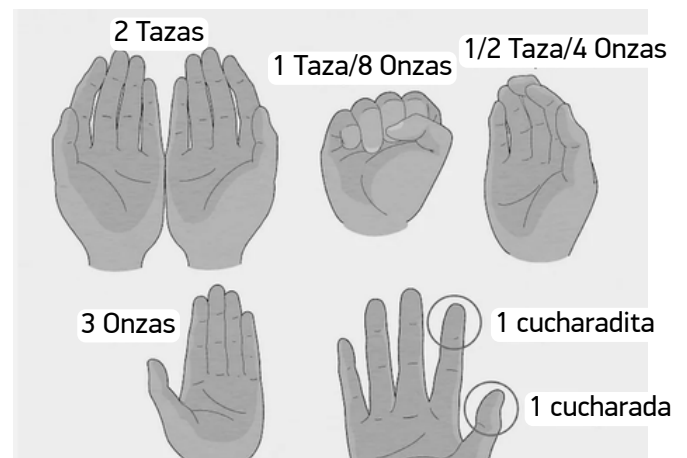
Ingredientes:

- 1 (15 oz) de lata de trozos de piña en su jugo, escurridos, pero reserva 1/2 taza del jugo para cocinar
 - 1 lata (14,5oz) de zanahorias en rodajas, escurridas
 - 4 (5oz) latas de pollo enlatado, escurrido
 - 1 bolsa de arroz blanco
 - 1/3 de taza de caldo de pollo
 - 2 tazas de brócoli congelado
 - 2 cucharada de salsa de soja
 - 1 cucharada de aceite para cocinar
- Ingredientes del mercado móvil

Utensilios/electrodomésticos de cocina:

- Estufa
- Sartén
- Utensilios para mezclar
- Olla de tamaño mediano

Medidas Aproximadas



Instrucciones:

1. Descongele el brócoli pasándolo del congelador al refrigerador la mañana antes de usarlo para el almuerzo o la cena, o sumergiendo trozos al agua caliente durante 5 minutos y escurriéndolos después.
2. Preparando el arroz. Cada media taza de arroz seco rinde una porción. Use 1 taza de agua por cada media taza de arroz. Lleve a ebullición y luego cocine a fuego lento, tapado, durante 15 minutos.
3. Caliente un sartén grande a fuego medio y añade 1 cucharada de aceite para cocinar de su preferencia.
4. Incorpore la piña, las zanahorias, el brócoli y el pollo a el sartén. Añade 1/3 de taza de caldo de pollo y 2 cucharadas de salsa de soja; cocine sin tapar por 5 minutos, removiendo con frecuencia.
5. Sirva sobre el arroz cocido.