

Pollo en una Sartén con Arroz y Frijoles

(4-6 porciones)

INGREDIENTES:

- 4 cuartos de pollo
- ½ taza de arroz
- 2 tazas de frijoles (lentejas, garbanzos o frijoles blancos)
- ½ taza de frutos secos (pasas o arándanos)
- 1 cebolla (picada)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Especias secas (1 cucharadita de canela o comino, más 1 cucharadita de cúrcuma, curry o cilantro molido)
- Sal y pimienta
- Opcional*: ¼ taza de cilantro fresco picado, perejil, menta, albahaca, o eneldo



Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue el pollo, sal y pimienta. Cocine de 5-10 minutos. Voltéelo, añada más sal y pimienta. Cocine 5 minutos. Transfiera a un plato.

Agregue la cebolla y las especias secas a la sartén a fuego medio-alto. Revuelva 1-2 minutos. Agregue el arroz y revuelva. Agregue 1½ tazas de agua y raspe la sartén. Agregue los frijoles y los frutos, revuelva. Agregue el pollo. Lleve a ebullición, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento 25-30 minutos. Retire del fuego y revuelva para esponjar el arroz. Espolvoree con las hierbas frescas.

Puede probar la receta tal cual es o adaptarla a los ingredientes que tiene o le gustan.



SUGERENCIA
Use frijoles secos.
Remoje 1 taza en
4 tazas de agua
durante la noche.



#EndFoodWaste

Ahorre \$\$\$ y Reduzca el Desperdicio COMER LAS SOBRAS



Guarde las sobras en un recipiente cerrado en su refrigerador. Use vidrio transparente o plástico para ver adentro.

Si no puede comerlo todo en 2-3 días, póngalas en el congelador.

- Use un recipiente hermético o doble bolsas para el frízer.
- Márcalo y ponle la fecha
- Cómalo dentro de 6 meses

UTILICE
LAS
SOBRAS

Use frijoles secos en lugar de enlatados

- 1: **Remojar** en agua durante 8-10 horas
- 2: **Ecurrir** el agua
- 3: **Congelarlo** – divídalo en porciones de 2 tazas. Colóquelo en recipientes/ bolsas separados. En vez de usar una lata de 15 onzas, saque una bolsa de su congelador!

Descongélalo, luego enjuague y escurra como de costumbre.

Busque “End Food Waste” a OCRRA.org

NEWMOA
NORTH EAST WASTE MANAGEMENT OFFICIALS ASSOCIATION
NEWMOA.org

OCRRA
ORGANIZATION OF COMMUNITY RECYCLING RESEARCH AND REFINERS ASSOCIATION
OCRRA.org