



RECETA DE LA SEMANA

Esta receta de muslos de pollo marroquíes en una sartén con frijoles y arroz es tan fragante y deliciosa que su familia pensará que pasó horas cocinando en la cocina. Elaborada con ingredientes frescos y empaquetados de Long Beach Food Pantry Delivery y Grocery Grab N Go de esta semana, esta comida rápida, fácil, sabrosa y nutritiva complacerá a la multitud.



MUSLOS DE POLLO MARROQUÍES EN UNA SARTÉN CON FRIJOLES Y ARROZ

Tabla nutricional:

El pollo es una gran fuente de proteínas magras, hierro, fósforo y potasio. Mientras que los garbanzos, la cebolla, las grosellas o arándanos y el arroz juntos son ricos en fibra; hierro, calcio, potasio; antioxidantes; manganeso; magnesio; y vitaminas A, B, C y K. La canela, el comino, el cilantro y el chile también están llenos de antioxidantes, vitamina C, calcio, zinc, cobre, fósforo, flavonoides y otros compuestos beneficiosos.

Todo esto ayuda a la salud digestiva y del corazón; presión arterial y niveles de colesterol, reduce la inflamación; Aumenta la inmunidad y los niveles de energía, además de proteger contra la osteoporosis, el cáncer y la diabetes.

Ingredientes:


8 muslos de pollo	1 cucharadita cúrcuma molida o cilantro molido
2 1/2 cucharadita de sal kosher, cantidad dividida	1/2 taza de arroz blanco
1 cucharadita pimienta negra recién molida	1 lata (15 oz.) de garbanzos, escurridos y enjuagados
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra	1/2 taza de frutos secos (grosellas o arándanos (opcional))
1 cebolla, finamente picada	1/2 cucharadita hojuelas de pimiento rojo triturado
1 cucharadita de canela molida o comino	1/4 taza de cilantro o perejil picado grueso


Instrucciones:


1. Sazone los muslos por todos lados con 2 cucharaditas de sal y 1 cucharadita de pimienta negra.
2. Caliente el aceite en una sartén grande y profunda a fuego medio-alto. Agregue el pollo y cocine, volteando una vez a la mitad, hasta que la piel esté dorada, aproximadamente 10 minutos en total. Transfiera a un plato.
3. Agregue la cebolla, la canela y la cúrcuma a la grasa en la sartén y cocine a fuego medio-alto, revolviendo constantemente, hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto. Agregue el arroz y revuelva para cubrir. Agregue 1 1/4 tazas de agua caliente, raspando los trozos dorados de la sartén, luego agregue los garbanzos, los frutos secos, el pimiento rojo y la 1/2 cucharadita de sal restante. Vuelva a colocar el pollo en la sartén y hierva el líquido. Inmediatamente reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine hasta que el arroz esté tierno y el pollo esté bien cocido, de 20 a 25 minutos.
4. Retire del fuego y deje reposar durante 5 minutos. Mueva el arroz con un tenedor, luego esparza las hierbas por encima.

¡Sirve, come y disfruta!

Receta adaptada de: www.epicurious.com

 (562) 612-5001

Help Me Help You
A 501(c)(3) nonprofit charity
 info@helpmehelpu.org

 www.helpmehelpu.org

The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832