

Asopao de Pollo del Caribe

Islas del Caribe

Un plato especial para los caribeños. Algunos dicen que surgió de ¡paellas con mucha agua!

Porciones: 8 Tamaño de una Porción: 1 taza más 1 presa de pollo

- 2 cdas aceite de oliva
- 2–3 dientes ajos, machacados
- 1/4 cdta orégano
- Una pizca de pimentón (paprika)
- 1/4 cdta sal
- Una pizca de pimienta negra
- 1 pollo de 3-lb, picado en 8 presas, sin piel, y con la grasa visible removida
- 2 cdtas aceite canola
- 1/8 cdta achiote en polvo
- 2 cdas sofrito (véase la receta en la página 30)
- 1/2 taza salsa tomate
- 2 tazas caldo de pollo, bajo en grasa y sodio
- 2 tazas agua
- 1 taza arroz crudo, grano largo
- 1 taza guisantes dulces (sweet peas), congelados
- 2 cdas pimienta morrón estilo español (opcional)

Intercambios

3 Almidón

2 Carne con Bajo

Contenido de Grasa

Calorías339

Calorías de la Grasa ..79

Grasa Total9 g

Grasa Saturada2 g

Colesterol51 mg

Sodio307 mg

Carbohidrato42 g

Fibra Dietética2 g

Azúcares3 g

Proteína21 g

1. Combine el aceite de oliva, ajo, orégano, pimentón, sal, y pimienta en un recipiente grande. Añada el pollo y deje reposar en el refrigerador por lo menos 1 hora.
2. Caliente el aceite canola en una cacerola grande. Añada el achiote y revuelva hasta que el aceite se ponga anaranjado. Añada el sofrito y los pimentons y cocine por 2–3 minutos. Agregue el pollo y sofría por 5–6 minutos. Añada la salsa de tomate, baje a fuego lento, cubra, y cocine por 10–15 minutos. Revuelva varias veces.
3. Añada el caldo de pollo y el agua y cocine hasta hervir. Baje a fuego lento, añada el arroz, cubra, y cocine 15 minutos. Añada los guisantes, tape, y cocine por 5 minutos más. Adorne con un trozo pequeño de pimienta morrón español, si desea.