

UNA RECETA SALUDABLE DE JAMBALAYA

Sirve 8 personas, 293 calorías por porción

Ingredientes:

- 8 oz. salchichas de pollo ahumados cortados en ½ pulgada
- 8 oz. Muslos de pollo deshuesados y sin piel, cortados en trozos del tamaño de un bocado
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 vaso de apio cortado
- ½ vaso de morrón verde cortado
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de tomillo fresco o seco
- 1 ½ vasos de arroz café
- 2 vasos del caldo de pollo
- ¼ cucharadita de sal



- 1 lata de 28-oz. de Jitomates con su jugo
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1/8 cucharadita de pimienta roja molida
- 1 lb camarón, pelado (opcional)

Instrucciones:

1. En una olla pon a cocer las salchichas de pollo y el pollo a medio fuego. Rosea la olla con el spray de aceite para evitar que el pollo y las salchichas se peguen en la olla. Menea el pollo y la salchicha constantemente, dejando que se sigan cocinando hasta que estén cafcitos asegurándote que el pollo ya no este roquita por adentro. Ya que las salchichas y el pollo ya tengan su consistencia retíralo del fuego y ponlo al lado.
2. Añade el aceite de canola a la cazuela, y cocina el apio, el morrón verde, y el ajo por 3-5 minutos hasta que se ablanden. Añade el tomillo y arroz, cocíalos por 3 más minutos. Agrega a la cazuela el caldo de pollo, jitomates, sal, pimienta negra, y la pimienta roja molida asegurándote de menear todo junto.
3. Cubre la cazuela con su tapadera y déjalo cocinar por 20 minutos hasta que el líquido sea absorbido. Añade el camarón, y déjalo cocer por 3-5 minutos más hasta que el camarón cambie de color.