

# Alimenta a una familia de cuatro por menos de \$5.00 por comida

## Cacerola de Pollo Con Queso

Porción: 4

Costo/Porción: \$1.22

Tamaño de porción: 1½ cups

### Ingredientes

- 1 cucharada de aceite (canola, oliva o verdura)
- 1 taza de cebolla, cortada en cubitos (1 cebolla mediana)
- 1 diente de ajo, picado
- 1½ tazas de caldo de pollo de sodio reducido
- 1 taza de arroz integral instantáneo, crudo
- 2 tazas de verduras congeladas (brócoli, zanahorias, maíz, verduras mixtas, guisantes)
- 2 tazas de pollo cocido (rallado o cortado)
- ¾ taza de queso Cheddar, rallado

### Instructions

- Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo. Cocine durante 2-3 minutos. Añade el ajo y cocine por 2 minutos más, asegurándose de no quemar el ajo.
- Añade el caldo de pollo. Caliente a hervir. Agregue el arroz y las verduras congeladas.
- Reduzca el calor a bajo. Cubra y cocine durante 10 minutos.
- Añade el pollo y el queso a la mezcla de arroz y vegetales. Caliente hasta que la mezcla alcance 165 F, revolviendo constantemente.

### Consejos para hacer que sus dólares de alimentos se estiren:

- Compre grandes porciones de pollo para ahorrar tiempo y dinero. Si no quiere cortar un pollo entero, compra un paquete de piezas. Hornee, hierva, cocine o cocine a la parrilla las partes de pollo para usarlas en más de una comida. Por ejemplo, usa dos tazas para esta receta y usa el resto para hacer sopa, tacos, ensaladas, salteado y otros platos.
- Use las sobras, son una gran manera de ahorrar dinero. Guárdelo en el refrigerador por hasta cuatro días o congélelos.
- Compare los precios de los alimentos enlatados, congelados y frescos. Los alimentos enlatados y congelados son saludables y pueden almacenarse durante semanas. Por lo tanto, hará menos viajes a la tienda y hará menos compras no planificadas.



Real. Life. Solutions.™

FAMILY & CONSUMER SCIENCES  
**U**EXTENSION  
INSTITUTE OF AGRICULTURE  
THE UNIVERSITY OF TENNESSEE

Este material fue desarrollado con fondos parcialmente del USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) en acuerdo con el Estado de Tennessee.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Programas en agricultura y recursos naturales, desarrollo de juventud en 4-H, ciencias de la familia y el consumidor, y desarrollo de recursos. Cooperación entre el Instituto de Agricultura de la Universidad de Tennessee, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y gobiernos en los condados. La Universidad de Tennessee Extensión proporciona igualdad de oportunidad en programas y empleo.