

# ARROZ RELLENO

## INGREDIENTES

(12 porciones)

4 tazas de arroz cocido  
2 cdas. cilantro cortado  
2 cdas. **Betis Extra Virgin Olive Oil & Truffle**  
3/4 taza queso parmesano rallado reducido en grasa  
3 cdas. aceite de oliva **Betis For Cooking**  
2 cdas. sofrito criollo  
1 libra pechuga de pollo desmenuzada cocida  
1/2 taza setas rebanadas  
1 pimiento asado cortadito  
4 cdas. ajo rostizado molido  
Sal reducida en sodio y pimienta a gusto

## Valor Nutricional por servicio

200 Calorías  
50 Calorías de Grasa  
6g Grasa Total  
1.5g Grasa Saturada  
0g Trans  
40mg Colesterol  
130mg Sodio  
20g Carbohidratos  
1g Fibra  
1g Azúcar  
15g Proteína

## PROCEDIMIENTO

Precalentar el horno a 350° F. En un recipiente, mezclar el arroz, cilantro, **Betis Extra Virgin Olive Oil & Truffle**, ajo y queso parmesano. En una sartén a fuego alto, calentar el **Betis for Cooking** y agregar el sofrito, pollo, setas, pimientos, sal y pimienta.

Cocinar por 3 minutos aproximados y reservar. En un molde profundo para hornear, colocar una capa del arroz (utilizando la mitad) y en el centro colocar la mezcla de pollo y nuevamente colocar una segunda capa del arroz utilizando la mezcla restante. Hornear por 6 minutos aproximados.

