

ARROCES

PAELLA VALENCIANA

INGREDIENTES

(12 porciones)

3 cdas. aceite de oliva **Betis Puro**
2 libras de pechuga de pollo
sin piel ni hueso cortadas en cubos
1 taza de rebanadas de chorizo español
1 cebolla blanca rebanada
2 cdas. ajo molido
1 lata de tomates drenados
1 pimiento rojo cortado en tiras finas
1 cda. azafrán
1 cda. pimentón
2 tazas de arroz grano largo enriquecido
2 tazas caldo de mariscos o pollo
1 taza de guisantes (*petit pois*)
6 a 8 camarones o langostinos
1 1/2 libra carne de langosta
cocida y picada en cubos
6 a 8 mejillones hervidos
2 cdas. perejil cortadito
Sal reducida en sodio y pimienta a gusto

Valor Nutricional por servicio

360 Calorías
90 Calorías de Grasa
10g Grasa Total
3g Grasa Saturada
0g Trans
95mg Colesterol
670mg Sodio
28g Carbohidratos
2g Fibra
2g Azúcar
35g Proteína



PROCEDIMIENTO

En una paellera a fuego medio alto, calentar el aceite de oliva **Betis Puro**. Agregar el pollo y el chorizo y cocinar por 8 minutos. Reservar aparte caliente. Añadir a la paellera, la cebolla y el ajo. Cocinar por 2 minutos. Agregar los tomates, pimientos, pimentón, sazonar con sal y pimienta a gusto y cocinar por 8 minutos aproximados. Añadir el arroz y revolver constantemente por 3 minutos. Agregar el vino, caldo y azafrán. Reducir el fuego a medio bajo y agregar los guisantes, pollo y chorizo. Cocinar por 12 minutos adicionales revolviendo de vez en cuando. Agregar los camarones, langosta y mejillones y cocinar por 5 minutos adicionales. Decorar con el perejil.