

Lengua española

El **asopao de pollo** es realmente una verdadera delicia de la gastronomía dominicana. Este riquísimo plato se prepara a base de un sabroso caldo aromatizado y concentrado de varios vegetales y pollo, lo que a la vez le brinda un sabor delicioso.

Asopao de pollo súper sano

Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral.
- 1 ají cubanela y 1 cebolla pequeña.
- 4 dientes de ajo.
- ¼ taza de cilantro.
- Pasta de tomate o salsa al gusto.
- 1 libra de auyama.
- 1 lata de maíz.
- 2 libras de pollo sin la piel.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal reducida en sodio y pimienta al gusto.

Preparación:

Primero, lava bien el pollo, quítale la piel y sazónalo con los ingredientes antes mencionados. **Después**, pon el aceite a calentar en una olla, agrega el pollo y deja cocinar por ½ hora aproximadamente, agrega la pasta de tomate y deja sofreír un poco más y apaga el fuego. Ya cocida la carne, sácala de la olla y colócala en un envase aparte. **Luego**, en la salsa que quedó del pollo, vierte 8 tazas de agua y, cuando esté hirviendo, agrega el arroz y la auyama. Mientras se va secando, le vas agregando agua hasta que el grano de arroz esté completamente abierto. **Finalmente**, añade el pollo y la lata de maíz y déjalo cocinar por 3 minutos, verifica que no le falte sal.

Detalles importantes: Tiempo: 45 minutos | Cantidad de porciones: 4

Realiza una receta de acuerdo al ejemplo.

Título	
Ingrediente	
Preparación	
Primero, _____	
Después, _____	
Luego, _____	
Finalmente, _____	
Detalles importante	