

Receta de/ recipe from:

República Dominicana  
Dominican Republic



**INCAP**  
Instituto de Nutrición  
de Centro América y Panamá

## La bandera dominicana

A traditional dominican lunch  
"bandera dominicana"

8 porciones

### Ingredientes

4 tazas	Arroz blanco
2 tazas	Habichuelas cocidas (frijoles)
900 g	Pollo
1 cucharada	Aceite vegetal
2 dientes	Ajo picado
1 unidad	Cebolla picada
1 unidad	Chile pimiento picado
4 unidades	Tomate picado
1 cucharadita	Orégano
2 tazas	Ensalada verde (lechuga, tomate, pepino)

### Utensilios

- 2 Ollas
- Sartén
- Cuchillo
- Tabla de picar
- Tazón o bowl grande

### Preparación

1. Cocinar el arroz blanco y reservar.
2. Sofreír las habichuelas con la mitad de la cebolla, ajo, tomate y orégano.
3. Guisar el pollo con el restante de la cebolla, ajo, tomate y especias.
4. Servir el arroz, las habichuelas y el pollo juntos, acompañados de 1/2 taza de ensalada en cada plato.



## La Bandera Dominicana: un abrazo de hogar

La Bandera Dominicana es más que arroz, habichuelas y carne: es un *chin* de historia y un *tumbao* de cultura servido en el plato. Su aroma recuerda raíces mezcladas y ese calorcito de hogar que nunca se olvida.

Para muchos dominicanos, este plato es el almuerzo que reúne, la comida que se extraña cuando se está lejos y un orgullo que sabe a tradición. Disfrutarlo es sentir, aunque sea un momento, que la isla está cerquita.

### Al comprar el lechuga y otros ingredientes en mercados locales

- Apoyas a tu comunidad
- Obtienes productos frescos
- Fortaleces la economía local

### Al elegir lechuga

- Hojas brillantes, tiernas y verde uniforme
- Evitar hojas amarillas, marchitas o manchadas

### Para conservarla

- Guardar seca y en un lugar fresco
- Lavar solo antes de consumir

- No puede congelarse

### Antes de consumir

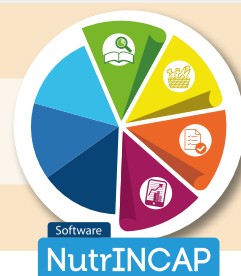
- Retirar hojas en mal estado
- Separar, lavar con agua fresca y escurrir
- Si está marchita, sumergir en agua con hielo para recuperar frescura

Información disponible en Un tributo al ambiente y la salud  
Solicita tu copia aquí.

## Información nutricional:

Valor nutritivo estimado por porción

Cálculos realizados con NutriNCAP  
Solicita más información aquí.



Energía (Kcal)	Proteína (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Magnesio (mg)	Fósforo (mg)	Zinc (mg)	Cobre (mg)	Selenio (mcg)	Vitamina C (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina B6 (mg)	Folatos (mcg)	Vitamina B12 (mcg)	Vitamina A (mcg)	Grasa Total (g)	AG Saturado (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)
348.34	26.15	53.09	4.21	58.33	238.23	2.84	0.26	21.83	23.44	0.27	0.25	5.88	0.3	152.83	0.16	86.01	10.41	2.86	4.01	2.35

Colesterol (mg)	HDC (g)	Fibra DT (g)	Ceniza (g)	Potasio (mg)	Sodio (mg)	A Pantoténico (mg)	Ácido Fólico (mcg)	Folatos Alimentarios (mcg)	Retinol (mcg)	Beta Caroteno (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina K (mcg)
65.86	36.24	4.33	1.95	517.83	188.83	1.19	45.36	75.88	29.01	0	0.21	0.08	2.74

Receta obtenida a través de  
Cooperación Técnica de INCAP en República Dominicana.



**INCAP**  
Instituto de Nutrición  
de Centro América y Panamá



**SICA**  
Sistema de la Integración  
Centroamericana