

Piña Y Pollo Tailandés

Un plato deliciosamente dulce y salado con pollo, piña fresca y pimientos.

Rinde: 8 porciones

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Fuente: MyPlate.gov, receta/Piña tailandesa y pollo

Ingredientes

- 4 tazas de arroz integral cocido
- 2 cucharadas de aceite de cacahuete o canola, cantidad dividida
- 1 libra de pollo deshuesado y sin piel cortado en cubos de 1 pulgada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 pimenton rojo cortado en trozos
- 1 cebolla mediana cortada en trozos
- 2 tazas de brócoli cortado y los tallos
- 2 tazas de trozos de piña fresca o enlatada
- 1 lima fresca dividida
- 1 cucharada de salsa de pescado tailandesa
- 2 cucharadas de salsa de chile tailandesa
- 1/4 taza de cilantro picado

Pasos

1. Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén grande. Agregue el pollo en cubos y saltee por 4-5 minutos hasta que el pollo esté cocido. Retire del sartén.
2. Caliente el aceite restante. Agregue el ajo y cocine por 1 minuto.
3. Agregue el pimenton rojo, la cebolla y el brócoli; cocine por 5 minutos.
4. Agregue la piña; cocine 3 a 4 minutos más.
5. Regrese el pollo al sartén y agregue el jugo de 1/2 lima, la salsa de pescado, la salsa picante y el cilantro. Cocine por 1 minuto más.
6. Sirva sobre arroz integral con rodajas de limón.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/8 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	256
Grasa total:	6 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	35 mg
Sodio:	256 mg
Carbohidratos totales:	34.5 g
Fibra dietética:	4.5 g
Azúcares Totales:	7 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	17 g

Utensilios necesarios

- Sartén Grande
- Espátula



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$15.37

Costo promedio/porción: \$1.92

La receta rinde: 8 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Agregar 1 al carrito
Arroz integral, 16 onzas



Añadir 1 al carrito
Brócoli (congelado o fresco)



Añadir 1 al carrito
Deshuesado, sin piel
Pollo, 1 libra



Agregar 1 al carrito
Trozos de piña, 20 onzas



Añadir 1 al carrito
Pimiento rojo



Añadir 1 al carrito
Lima fresca o jugo de lima



Añadir 1 al carrito
Cebolla



Añadir 1 al carrito
Cilantro, fresco o seco

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Desperdicie Menos, Ahorre Más

- Compre al por mayor y/o use los ingredientes sobrantes en otros platos para ahorrar dinero. Pruebe estas recetas de snapedny.org con los siguientes ingredientes.
- Arroz Integral:
 - Hamburguesas De Frijoles Negros
 - Ensalada De Taco Con Arroz
- Pollo:
 - Pollo Con Albaricoque Y Limón
- Verduras
 - Frittata De Col Al Horno
 - Nachos Con Pimentón
 - Salteado De Calabacines
 - Wraps De Verduras Crujientes



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.