

Pollo Con Verduras A La Criolla

Sirva con arroz integral y una ensalada para una comida completa. Para darle sabor a este plato, pruebe con salchichas en lugar de pollo.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Fuente: Recetas conmovedoras (ca.gov)

Ingredientes

- 1 libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en trozos grandes
- 1 cebolla grande picada
- 1 lata (14 1/2 onzas) de tomates cortados en cubitos
- 1/3 taza de pasta de tomate
- 2 tallos de apio picado
- 1 1/2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de escamas de pimiento rojo
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 1/2 tazas de ramilletes de brócoli

Pasos

1. Corte las pechugas de pollo en trozos grandes. Sobre una superficie limpia y una tabla de cortar, pique la cebolla y el apio.
2. Rocíe un sartén grande con spray antiadherente para cocinar y caliente a fuego medio.
3. Agregue el pollo y la cebolla; cocine, revolviendo frecuentemente, por 10 minutos.
4. Revuelva todos los ingredientes restantes excepto el brócoli y cocine por 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
5. Agregue el brócoli y cocine por 5 minutos más. Sirva mientras está caliente.
6. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



¡Pequeños cambios,
GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	143
Grasa total:	3 g.
Grasa saturada:	1 g.
Colesterol:	46 mg.
Sodio:	460 mg.
Carbohidratos totales:	11 g.
Fibra dietética:	3 g.
Azúcares totales:	3 g.
Azúcares añadidos:	0 g.
Proteína	19 g

Utensilios necesarios

- Sartén grande
- Cuchillo afilado
- Tabla para cortar
- Tazas y cucharas medidoras
- Cuchara para revolver

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$10.51

Costo promedio/porción: \$1.75

Rinde: 6 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.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Pechuga de Pollo



Añadir 1 al carrito
Apio



Añadir 1 al carrito
Cebolla, blanca



Añadir 1 al carrito
Ramilletes de brócoli



Agregar 1 al carrito
Tomates cortados en
cubitos, 14.5 onzas



Añadir 1 al carrito
Pasta de tomate

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Notas del chef

- El apio se puede utilizar en una variedad de platos, como sopas, guisados y caldos. ¡También es un complemento fresco y crujiente para ensalada de pollo, atún o huevo!