



Pollo con bolas de masa

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 5 minutos. |

Tiempo total: 35 minutos.

Equipamiento:

Olla grande
Tabla para cortar
Tazón pequeño

Utensilios:

Cuchillo
Cuchara
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

3 tazas de caldo de pollo con bajo contenido de sodio

1 lb de pechuga de pollo, deshuesada y sin la piel, en dados

1 cebolla pequeña, en dados

2 zanahorias grandes, en dados

3 tallos de apio, en dados

1 1/2 cucharadita de condimento italiano O condimento italiano de Celebrate Your Plate

1 paquete de 12 oz de verduras mixtas congeladas

1 taza de mezcla para hornear*

1/2 taza de leche con bajo contenido de grasa, más 1 a 2 cucharas de leche según sea necesario

* 1 taza de harina, 2 cucharaditas de polvo para hornear, 3/4 cucharadita de sal

Información nutricional:

Calorías 190

Grasas totales 4 g

Sodio 500 mg

Carbohidratos totales 16 g

Proteína 22 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las frutas y verduras, y las tapas de las latas.
2. En una olla grande, caliente el caldo a fuego medio-alto hasta que hierva.
3. Agregue el pollo, la cebolla, las zanahorias, el apio y el condimento italiano.
4. Baje el fuego y cocine a fuego lento de 8 a 10 minutos, sin la tapa, hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 165 grados.
5. Agregue las verduras mixtas congeladas y cocine a fuego lento por 1 a 2 minutos.
6. En un tazón pequeño, combine la mezcla para hornear* y la leche. Mezcle bien hasta formar una masa blanda. Si la masa está demasiado seca, agregue 1 cuchara de leche por vez hasta que se una.
7. Baje el fuego de la olla a mínimo.
8. Forme bolas de masa de 1 pulgada con los dedos y métalas a la olla. Cocine sin la tapa de 8 a 10 minutos o hasta que las bolas de masa estén cocidas.

* Siga estas instrucciones para preparar su mezcla para hornear: En un tazón pequeño, combine 1 taza de harina, 2 cucharas de polvo de hornear y 3/4 cucharadita de sal.