



Salteado de pollo con Verduras

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |
Tiempo total: 40-55 minutos.

Equipamiento:

Tazón pequeño
Tabla para cortar
Wok o sartén grande

Utensilios:

Cuchillo
Batidor o tenedor
Espátula o cuchara de madera
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

3 tazas de arroz integral, cocido
3 cucharas de salsa de soya liviana
1/4 taza de agua
1 cuchara de miel
1 cuchara de almidón de maíz O 3 cucharas de harina
1 1/2 cucharas de aceite de oliva O vegetal
2 dientes de ajo, picado O 2 cucharaditas de ajo en polvo
16 oz de pechuga de pollo, deshuesada y sin la piel, cortada en cubos de 1 pulgada
1 cebolla, cortada
3 tazas de verduras congeladas para salteado (como brócoli, zanahorias, pimientos, coliflor, judías verdes, maíz enano)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Use un batidor o tenedor para batir la salsa de soya, el agua, la miel y el almidón de maíz en un tazón pequeño.
3. En una sartén o wok grande, caliente el aceite a fuego medio hasta que el aceite se vea reluciente.
4. Agregue el ajo picado y saltee alrededor de 1 minuto o hasta que esté dorado.
5. Agregue el pollo a la sartén. Cocine unos 7 a 10 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que esté bien cocido. Coloque el pollo cocido a un lado de la sartén para mantener caliente.
6. Agregue las cebollas al centro de la sartén. Cocine unos 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén ligeramente tiernas y transparentes. Mezcle las cebollas con el pollo cocido y mueva a un costado de la sartén.
7. Agregue las verduras congeladas y saltee, revolviendo ocasionalmente, unos 2 a 3 minutos. Tape y continúe cocinando hasta que las verduras estén tiernas y calientes, unos 2 a 4 minutos más. Mezcle las verduras con las cebollas y el pollo cocido y mueva a un costado de la sartén.
8. Vierta la mezcla de salsa de soya en el centro de la sartén. Caliente por unos 2 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la salsa se espese.
9. Combine la mezcla de pollo y verduras con la salsa y sirva de inmediato sobre arroz integral cocido.

Información nutricional:

Calorías 450 Grasas totales 10 g Sodio 520 mg Carbohidratos totales 54 g
Proteína 34 g