



# Salteado de pollo con verduras

Porciones 4 | Tiempo de preparación 10 min más el tiempo necesario para cocinar el arroz | Tiempo total 40 a 55 min

**Equipamiento:** Cacerola de 2 cuartos, tazón para mezclar pequeño, tabla para cortar, wok o sartén grande

**Utensilios:** Cuchillo, batidor o tenedor, espátula o cuchara de madera

## Ingredientes

3 tazas de arroz integral cocido O 1 taza de arroz integral seco

3 cucharas de salsa de soya con bajo contenido de sodio

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 vegetal o de canola

2 dientes de ajo, picado (o 1 cucharadita de ajo en polvo)

16 oz de pechuga de pollo, deshuesada y sin la piel, cortada en cubos de 1 pulgada

1 taza de cebolla blanca, cortada

3 tazas de verduras congeladas para salteado (cualquier mezcla de brócoli, zanahorias, pimientos, coliflor, judías verdes, maíz enano)

## Información nutricional:

Calorías 430

Grasas totales 10 g

Sodio 510 mg

Carbohidratos totales 51 g

Proteína 33 g

## Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Recaliente sobras de arroz integral cocido O cocine 1 taza de arroz integral según las indicaciones del paquete (unos 40 minutos). Reserve y mantenga caliente.
3. Mientras el arroz se recaliente O cocina: Agregue la salsa de soya, el agua, la miel y el almidón de maíz a un tazón pequeño. Bata para combinar y reserve.
4. En un wok o sartén grande, caliente el aceite a fuego medio hasta que el aceite se vea reluciente y se mueva fluidamente como agua.
5. Agregue el ajo picado y saltee alrededor de 1 minuto o hasta que esté dorado.
6. 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.
7. 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.
8. 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. Mezcle las verduras con las cebollas y el pollo cocido y mueva a un costado de la sartén.
9. 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.
10. Combine la mezcla de pollo y verduras con la salsa y sirva sobre arroz integral cocido.