Pollo Teriyaki con Ensalada de Col

Sirve: 4 Porciones

"Yo hice esta receta por primera vez cuando era muy pequeña", dice Simone. "Mi mamá y yo solíamos hacer este plato juntas, pero dado que mi mamá es vegetariana, hacíamos tofu teriyaki en lugar de pollo teriyaki. Una historia favorita de este platillo, es que mi mamá me enseñaba a hacer este plato a una edad temprana, y siempre me decía que estaba bien cometer errores - sólo que hay que tratar de nuevo".

Ingredientes

Para el Pollo Teriyaki:
1/4 taza salsa soja baja en sodio
1 diente de ajo, pelado y picado finamente
2 cucharadas azúcar morena
1 cucharadita miel
1/2 cucharadita jengibre molido
2 pechugas de pollo deshuesadas, sin piel y en rebanadas finas
1 cucharada aceite de oliva

Para la Ensalada de Col:
1/2 una cabeza de col verde, rallada
1 zanahoria pelada y picada
3 tallos de apio, picados
4 cebollines, picados
2 cucharadas salsa soja baja en sodio
2 cucharadas vinagre de arroz
1 cucharada aceite de sésamo
2 cucharadas semillas de sésamo

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**211**
Grasa total	**11 g**
Grasa saturada	2 g
Colesterol	42 mg
Sodio	**726 mg**
Total de Carbohidrato	**16 g**
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	6 g
Proteinas	**16 g**

Preparación

1. **Para hacer el Pollo Teriyaki:** En un tazón grande, mezcle juntos la salsa soja, ajo, azúcar morena, miel, jengibre, y 1 taza de agua fría. Coloque las rebanadas de pollo en una bolsa de plástico grande con cierre, vierta el marinado, y cierre la bolsa. Deje en el refrigerador para que se marine por lo menos 1 hora.

2. **Para Hacer la Ensalada de Col:** En un tazón grande, combine completamente la col, zanahorias, apio, y cebollines. En un tazón pequeño, bata juntos la salsa soja, vinagre de arroz, aceite de sésamo. Rocíelo sobre la col y revuelva completamente.

3. **En una sartén grande,** caliente el aceite de oliva a fuego medio alto. Añada el pollo y sofría por unos 8 minutos, o hasta que esté completamente cocinado. Sirva con la col y espolvoree las semillas de sésamo encima.

Notas

The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook