Plato de Pollo Cremoso

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

1 papa de cáscara roja (russetmediana, lavada 6 onzas)

2 cucharadas mantequilla (o aceite Canola, divididas)

1/2 cebolla (pequeña picada en trozos pequeños)

1/4 taza pimiento verde (picado en trozos pequeños)

1/4 taza pimiento rojo (picado en trozos pequeños)

1/4 taza apio (picado en trozos pequeños)

1 clavo ajo (pequeño picado finamente)

aceite Canola en aerosol

2 tazas pechuga de pollo (8 onzas, cocida y despellejada)

2 cucharadas leche (baja en grasa 2 %)

1 pizca pimienta de cayena (o al gusto)

sal (y pimienta negra recién molida, al gusto)

4 cucharadas salsa de barbacoa

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**250**
Grasa total	**8 g**
Grasa saturada	5 g
Colesterol	75 mg
Sodio	**270 mg**
Total de Carbohidrato	**18 g**
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**23 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Preparación

1. Ralle la papa y póngala aparte. Se oscurecerá, pero esto no afectará su preparación.

2. Caliente 1 cucharada de mantequilla o de aceite en una sartén antiadherente mediana o grande. Agregue la cebolla, los pimientos, el apio y el ajo. Sofría 5 minutos, o hasta que estén ligeramente dorados. Lleve los vegetales

hacia un costado de la sartén. Agregue el resto de la mantequilla o del aceite. Agregue las papas y mezcle con aceite para cubrirlas. Mezcle y combine bien con los vegetales. Cueza por 3 minutos. Si las papas se pegan, raspe vigorosamente la sartén y mueva el contenido alrededor de la sartén para que se despegue.

3. Incorpore el pollo, la leche, la pimienta de Cayena, la sal y la pimienta. Vierta y aplaste la mezcla, formando una tortilla gruesa. Con el borde de la tapa de una panquequera, corte en 4 partes. (La tortilla también se puede cortar en trozos mientras se cocina.) Cubra la sartén. Cocine de 3 a 5 minutos, o hasta que las papas estén tiernas y la tortilla se dore ligeramente. Recuerde voltearlas para que ambos lados se doren. (Rocíe la sartén con aceite en aerosol al dar vuelta la tortilla, si es necesario.)

4. Cuando la tortilla esté lista, divídala en partes iguales en cuatro platos. Sirva con salsa BBQ por encima o alrededor de cada porción. (Si lo desea, puede aligerar la salsa. Para ello, mezcle 4 cucharadas de salsa con 4 cucharadas de leche.)

American Institute for Cancer Research, Recipe Corner