

# Pollo con Bolitas de Masa, receta fácil

Sirve: 2 porciones

## Ingredientes

**2 cucharadas** harina común

**2 cucharadas** agua

**1 taza** caldo de pollo (bajo en sodio)

**1 taza** pollo, cocido y cortado en cubitos

**1/4 cucharadita** sal (opcional)

**1 pizca** pimienta

Bolitas de masa:

**1/3 taza** harina

**1/2 cucharadita** polvo para hornear

**1/4 cucharadita** sal

**2 cucharadas** leche sin grasa

## Preparación

1. Mezcle 2 cucharadas de harina y agua en un molde hasta formar una pasta uniforme.
2. Lentamente agregue el caldo.
3. Cocine a fuego medio hasta que espese.
4. Agregue el pollo, sal (opcional) y pimienta.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>290</b>
<b>Grasa total</b>	<b>8 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	65 mg
<b>Sodio</b>	<b>520 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>24 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>25 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

**Haga las bolitas de masa:**

5. Combine 1/3 taza de harina, polvo para hornear, y sal en un recipiente pequeño. Agite y agregue lentamente la leche hasta que se forme la masa.

6. Deje caer la masa desde una cuchara hacia la mezcla hirviendo de pollo, haga cuatro bolitas.

7. Cubra bien el molde y cocine a fuego lento durante 15 minutos sin quitar la tapa.

University of Illinois, Extension Service, Wellness Ways Resource Book