# Sofrito de Pollo Oriental

**Makes:** 6 Porciones

Este sofrito  es delicioso para el almuerzo o cena. Es muy fácil de preparar. También puede servirse sobre los espaguetis, rotinis y otros productos macaroni.

## Ingredients

**2 tablespoons** aceite vegetal
**1/2 cup** zanahorias, peladas, cortadas finas (o 1/2 lata, aproximadamente 8 onzas, zanahorias bajas en sodio, escurridas)
**1/2 cup** apio, cortado fino
**1/4 cup** cebolla, cortada en trozos
**1** pimiento verde, cortado en trozos
**1 tablespoon** ajo, bien rebanado
**1 tablespoon** jenjibre, bien rebanado (opcional)
**1 pound** pollo, cocinado, remueva la piel, cortados en trozos
**1/2 teaspoon** azúcar
**3 cups** arroz cocinado blanco (o integral)
**3 tablespoons** salsa de soja (opcional)

## Directions

1. Caliente una sartén grande con aceite vegetal a fuego alto.

2. Agregue los vegetales y el ajo al sartén caliente. Revuelva hasta que el ajo esté levemente dorado. Si usa jengibre, agréguelo también.

3. Agregue el pollo y el azúcar a la  sartén. Si usa salsa de soja, agréguelo también.

4. Revuelva la comida por un minuto en la sartén.

### Nutrition Information

| Key Nutrients | Amount | % Daily Value |
|---|---|---|
| **Total Calories** | **247** | |
| Total Fat | 7.2 g | |
| Protein | 19 g | |
| Carbohydrates | 25 g | |
| Dietary Fiber | 2 g | |
| Saturated Fat | 1 g | |
| Sodium | 423 mg | |

5. Sirva con el arroz cocinado.

## Notes

Recomendación para cocinar el pollo: la temperatura segura mínima recomendada interna para el pollo es de 165 grados centígrados, medidos por el termómetro de alimentos.