Enrollado de Pollo Masala

Cook time: 20 minutes

Makes: 4 Porciones

"Cada vez que visitamos a mi nana (abuela), nos cocina comida India sana y deliciosa. (Soy Indio-Americano). Ella me inspira para probar diferentes sabores, especias y hierbas en mi comida," dice Emma. "Muchos de los Ingredientes en la cocina India son muy saludables para nuestros cuerpos, tales como ajo, jengibre, cúrcuma y comino. Además, la cocina india utiliza muchos vegetales que son buenos para usted, tales como tomates, cebollas y pimientos. No me gusta mucho el picante en mi comida, pero si me gusta que mi comida tenga mucho sabor. Mi plato es un enrollado de pollo masala, acompañado de una salsa de yogur refrescante y rebanadas de mango fresco".

Ingredients

1 camote (pelado)
1 tablespoon aceite vegetal
2 pimientos rojos, amarillos, verdes o anaranjados (sin semillas y en rodajas, 2 ó 3 pimientos)
1 tomate mediano (picada)
1 cebolla dulce (en rodajas)
1/2 teaspoon pasta de jengibre (o 1 cucharadita recién rallado jengibre)
1/2 teaspoon pasta de ajo (o 1 diente de ajo, picado fino)
1/8 teaspoon pimiento morrón picado (o pimentón)
1/4 teaspoon comino molido
1/8 teaspoon canela molida
1/8 teaspoon cúrcuma (turmeric) molido
1 teaspoon sal
1/4 teaspoon pimienta negra recién molida
1/4 cup agua
4 pechugas de pollo medianos a la plancha o cocidas, deshuesadas, sin piel (cortadas en tiras delgadas)

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**330**	
Total Fat	8 g	12%
Protein	21 g	
Carbohydrates	42 g	14%
Dietary Fiber	6 g	24%
Saturated Fat	1 g	5%
Sodium	415 mg	17%

MyPlate Food Groups	
Vegetables	1 1/4 cups
Grains	1 1/2 ounces
Protein Foods	3 ounces
Dairy	1/4 cup

1/3 pepino mediano (pelado y rallado)
hojas de menta fresca para adornar (opcional)
1 cup lechuga picada
4 tortillas de trigo entero (o pan plano, calentado)
rebanadas de mango fresco

Directions

1. Caliene una cacerola mediana a fuego moderado, ponga el aceite. Agregue los pimientos, tomate, cebolla, jengibre, ajo, pimiento rojo picado, comino, canela, cúrcuma, 1/2 cucharadita de sal y 1/8 cucharadita de pimienta y cocine hasta que estén un poco blandos, alrededor de unos 10 minutos.

2. Agregue 3 cucharadas de agua y el pollo y continúe cocinando durante varios minutos más.

3. En un tazón mediano, haga la salsa del yogur agitando juntos el yogurt, pepino y la cucharada restante de agua. Espolvoree con la media (1/2) cucharadita de sal y el 1/8 de cucharadita de pimienta y decore con hojas de menta fresca.

4. Para servir: coloque la lechuga y una cucharada de mezcla de masala de pollo en el centro de cada tortilla o enrollado. Agruege una cucharada de la salsa de yogur a cada enrollado o sirvala al lado, junto con rebanadas de mango fresco.

Notes

Estado: Maryland

Nombre de la niña: Emma Scielzo, 10