

Pechugas de Pollo Pateadoras

Sirve: 28o56 Porciones

28 Porciones

56 Porciones

Ingredientes	Weight	Measure	Weight	Measure
Pechugas de pollo deshuesadas, sin piel	4 lbs		8 lbs	
Aceite de oliva		8 cdtas		16 cdtas
Cebollas, picadas		2 tzas		4 tzas
Pimiento Verde, picado		4 tzas		8 tzas
Pimiento rojo, picado		4 tzas		8 tzas
Salsa de tomate, enlatada		1 1/3 tza		2 2/3 tzas
Jugo de limón		1 1/3 tza		2 2/3 tzas
Agua		1 1/3 tza		2 2/3 tzas
Hojas de Laurel		4 hojas		8 hojas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	144	
Grasa total	3 g	
Proteinas	19 g	
Carbohidrato	9 g	
Fibra dietetica	1 g	
Grasa saturada	1 g	
Sodio	243 mg	

Preparación

1. Caliente el aceite de oliva en un sartén grande a fuego medio. Agregue las cebollas y pimientos y sofría hasta que los vegetales estén suaves (aproximadamente de 5 a 10 minutos).
2. Agregue el pollo. Sofría por otros 5 a 10 minutos, hasta que esté totalmente cocido.
3. Agregue la salsa de tomate, jugo de limón, hojas de laurel y agua a la mezcla.
4. Cubra la sartén. Reduzca el fuego. Cocine a fuego lento por 10 minutos hasta que el pollo esté suave.
5. Remueva las hojas de laurel y sívalo.

Notas

Consejos para Servir:

El condimentar las pechugas de pollo con diferentes especias les da a los niños la oportunidad de probar nuevos sabores sin agregar sal, azúcar o grasa a su alimentación.