Estofado de Pollo

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

8 piezas de pollo (pechugas o muslos)

1 taza agua

2 clavos ajo pequeños (picado finamente)

1 cebolla (pequeña picada)

1 1/2 cucharaditas sal

1/2 cucharadita pimienta

3 tomates (medianos picados)

1 cucharadita perejil (picado)

1/4 taza apio picado en trozos pequeños

2 papas (medianas sin cáscara y picadas)

2 zanahorias (pequeñas picadas)

2 hojas de laurel

Preparación

1. Quítele la piel y el exceso de grasa al pollo. En una sartén grande mezcle el pollo, el agua, el ajo, la cebolla, la sal, la pimienta, los tomates y el perejil. Cubra herméticamente y cueza a fuego lento durante 25 minutos.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**265**
Grasa total	**5 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	120 mg
Sodio	**560 mg**
Total de Carbohidrato	**14 g**
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteinas	**39 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	40 mg
Hierro	2 mg
Potasio	727 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	3/4 taza
Alimentos que contienen proteínas	4 1/2 onzas

2. Añada el apio, las papas, las zanahorias y las hojas de laurel y siga cociendo durante 15 minutos más, o hasta que el pollo y los vegetales estén tiernos. Saque las hojas de laurel antes de servir.

US Department of Health and Human Services, A Healthier You