



Sofrito de Pollo y Col



Ingredientes

- 3 **pechugas de pollo** partidas por mitades
- 1 cucharadita de **aceite**
- 3 tazas del **repollo** verde, rallado (1/2 del repollo)
- 1 cucharada de **maicena**
- 1/2 cucharadita de **jengibre** molido
- 1/4 cucharadita de **polvo de ajo** o 1 diente de ajo picados muy finamente
- 1/2 taza de **agua**
- 1 cucharada de **salsa de soya**

Rinde:
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Preparación

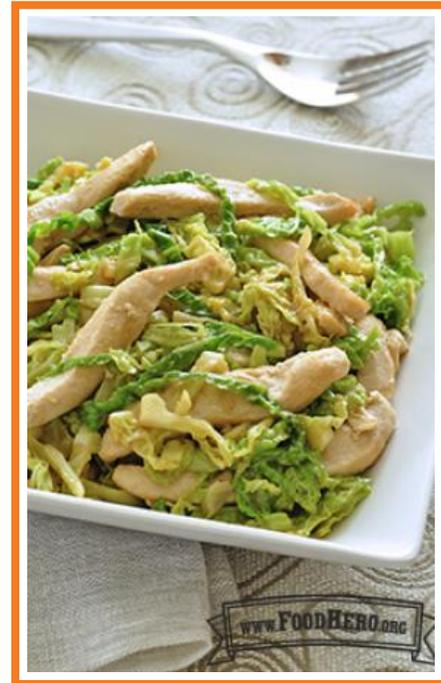
1. Corte las pechugas de pollo en tiras.
2. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio alto (350 grados F en una sartén eléctrica).
3. Añada las tiras de pollo y sofría, revolviendo hasta que esté cocido.
4. Añada el repollo y sofría por 2 minutos hasta que esté tierna pero un poco crujiente.
5. Mezcle la maicena y los condimentos; añada el agua y la salsa de soya y mezcle hasta que esté sin grumos.
6. Añada la salsa a la mezcla de pollo con col. Revuela.
7. Cocine hasta que la salsa esté espesa y el pollo esté cubierto, por aproximadamente 1 minuto.
8. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas

- Agregue chiles campanas o zanahoria rallada para un plato más colorido.
- Pruebe con brócoli en lugar del col.

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición paragente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2017 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (119g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 90 **Calories from Fat 20**

% Daily Value*

Total Fat 2.5g **4%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 40mg **13%**

Sodium 140mg **6%**

Total Carbohydrate 4g **1%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 0g

Protein 13g

Vitamin A 2% • Vitamin C 30%

Calcium 2% • Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4