

BEYOND HUNGER

POLLO AL ESTILO CRIOLLO

Este plato de inspiración criolla utiliza salsa de chilli y pimienta de cayena para darle sabor. Los tomates, el pimiento verde, el apio, las cebollas y las especias de ajo también envuelven el pollo con un delicioso color. Disfrute de esta deliciosa cena rica en proteínas.

Porciones: 8

Ingredientes

- 1 cucharada de **aceite de oliva**
- 4 **pechugas de pollo** (enteras, sin piel, deshuesadas)
- 1 lata de 15 onzas de **tomates** cortados en cubitos sin sal agregada con sus jugos
- 1 taza de **salsa de chilli** (se prefiere la salsa de chilli picante de Huy Fong Sriracha)
- 1 **pimiento verde** picado
- 2 tallos de **apio** picados
- 1 **cebolla** picada
- 2 dientes de **ajo** picados
- 1 cucharadita de **albahaca seca**
- 1 cucharadita de **perejil seco**
- 1/4 de cucharadita de **pimienta de cayena** (opcional)
- **Sal** al gusto

Instrucciones

1. Caliente una sartén a fuego medio alto. Agregue el aceite de oliva y el pollo y cocine por 5 minutos.
2. Reduzca el fuego a medio. Agregue los tomates con jugo, salsa de chilli, pimiento verde, apio, cebolla, ajo, albahaca, perejil y pimienta de cayena (opcional).
3. Deje hervir; reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento, cubra durante 10-15 minutos. Pruebe y ajuste la sal.
4. Sirva sobre arroz cocido.

Por Porción: Calorías 195, Carbohidratos 3.6 g, Proteína 31.3 g, Grasa Saturada 1 g, Sodio 528 mg, Fibra 1.3 g, Azúcar 2 g

Esta receta aparece en la edición de julio de 2021 de Más Allá de la Cocina y fue adaptada de *USDA MiPlato*.

