

Pollo Agridulce

Esta receta es una buena fuente de vitamina A, que mantiene los ojos y la piel saludables.

Ingredientes:

- 1 lata de 8 onzas de **piña en trozos** sin endulzar
- 1 libra de pechugas de **pollo**, sin piel ni hueso
- 1 taza de **caldo de sustancia de pollo**, 99% sin grasa
- 1/4 taza **vinagre** de arroz (rice wine)
- 1/4 taza de **azúcar morena**
- 2 cucharaditas de **salsa de soya**
- 1 diente de **ajo**, picado ó 1/8 de cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de **apio**, cortado en rebanadas
- 1 **cebolla** amarilla y mediana, córtela en octavos
- 1 **chile pimiento verde**, cortado en rebanadas
- 1 **zanahoria** grande, cortada en rebanadas diagonalmente 1/4" de pulgada de gruesas
- 3 cucharaditas de **Maicena**
- 1/4 taza de **agua fría**

Preparación:

1. Escorra la piña y guarde el jugo.
2. Corte el pollo en pequeños cubos de 1" pulgada y póngalos en una sartén grande.
3. Añada el jugo de piña guardado, el caldo de sustancia de pollo, el vinagre, el azúcar morena, la salsa de soya y el ajo. Cubra y ponga a fuego lento (250° Fahrenheit en la sartén eléctrica) por 10 minutos o hasta que el pollo no esté rosado cuando se corte.
4. Añada los vegetales y la piña, y cocine por 5 minutos adicionales.
5. Combine la Maicena con agua y bata hasta que esté suave. Despacio, ponga dentro de la mezcla caliente, revolviendo constantemente hasta que esté espesa, por 1 minuto más.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts			
Serving Size 1 cup (271g)			
Servings Per Container 6			
Amount Per Serving			
Calories	180	Calories from Fat	10
% Daily Value*			
Total Fat	1g		2%
Saturated Fat	0g		0%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	45mg		15%
Sodium	590mg		25%
Total Carbohydrate	22g		7%
Dietary Fiber	2g		8%
Sugars	14g		
Protein	20g		
Vitamin A	80%	Vitamin C	40%
Calcium	4%	Iron	6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat	9	Carbohydrate 4 • Protein 4

**6 porciones de 1 taza
cada una**

Fuente de Información: Adaptado de Marjorie Braker, OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>