

Pollo Cítrico del Oriente

Esta receta contiene más de un tipo de fruta o verdura, enriquecidos con diferentes nutrientes. Pruebe las diferentes clases y colores.

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 3 pechugas de pollo, sin hueso, sin piel y cortadas en pedazos de 2 pulgadas
- 2 tajadas de raíz de jengibre fresco, pelada y picada o 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- 2 dientes de ajo picados o, 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1 lata de 8-onzas de piña en trozos, escurrida (guarde el jugo)
- 1 1/2 tazas de jugo de naranja
- 1 taza de caldo de pollo o agua
- 2 cucharadas de vinagre
- 4 tazas de verdura en rebanadas, como apio, pimientos, cebolla, y champiñones
- 1 tomate mediano, cortado en cuñas
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de Maizena

Preparación:

1. Caliente el aceite en una sartén grande en calor medio (350 grados Fahrenheit en una sartén eléctrica).
2. Añada el pollo, el jengibre y el ajo, y cocínelos por 5 minutos o hasta que el pollo ya no esté rosado.
3. Añada el jugo de piña, 1 taza de jugo de naranja, el caldo de pollo, y el vinagre. Cubra y cocine a fuego lento por 5 minutos.
4. Añada los vegetales. Cubra y cocine por 3 minutos.
5. Mezcle lo restante, 1/2 taza de jugo de naranja, salsa de soya, azúcar, y Maizena juntos en un tazón pequeño. Revuelva hasta que esté sin grumos. Añada a la sartén y cocine, revolviendo constantemente, hasta que la mezcla hierva y se espese.
6. Añada las cuñas de tomate y los trozos de piña.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts			
Serving Size 1 cup (192g)			
Servings Per Container 10			
Amount Per Serving			
Calories 120	Calories from Fat 30		
% Daily Value*			
Total Fat 3.5g	5%		
Saturated Fat 0.5g	3%		
Trans Fat 0g			
Cholesterol 20mg	7%		
Sodium 300mg	13%		
Total Carbohydrate 13g	4%		
Dietary Fiber 1g	4%		
Sugars 9g			
Protein 9g			
Vitamin A 6%	• Vitamin C 60%		
Calcium 2%	• Iron 4%		
*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

10 porciones de 1 taza de cada una

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