

## Pollo a la Criolla en 20 Minutos

*Esta receta es una buena fuente de vitamina C, que mantiene las encías y los vasos sanguíneos saludables.*

### Ingredientes:

- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- 2 **pechugas de pollo** (de 1 a 1 1/2 libras), enteras, sin hueso ni piel
- 1 lata de 14 1/2 onzas de **tomate en trozos**, con jugo
- 1 botella de 12 onzas de **salsa de chili** (1 taza más o menos)
- 1 **chile pimiento verde** grande, picado
- 2 ramas de **apio** picado
- 1 **cebolla** pequeña, picada
- 2 dientes de **ajo** picados
- 1 cucharadita de **albahaca** deshidratada
- 1 cucharadita de **perejil** deshidratado
- 1/4 cucharadita de **chile tipo "cayene"**
- 1/4 cucharadita de **sal**

### Preparación:

1. Caliente la sartén a fuego medio alto (350° Fahrenheit en la sartén eléctrica). Añada el aceite vegetal y el pollo y cocine hasta que no esté rosado cuando corte (de 3 a 5 minutos).
2. Reduzca el fuego a medio (300° Fahrenheit en la sartén eléctrica).
3. Añada los tomates con el jugo, la salsa de chili, el pimiento verde, el apio, la cebolla, el ajo, la albahaca, el perejil, el chile "cayene" y la sal.
4. Ponga a hervir; reduzca el calor y ponga a fuego lento, cubra de 10 a 15 minutos.
5. Sirva sobre arroz cocinado o pasta integral caliente.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

### Ideas Brillantes:

¿No tiene salsa de chili? Haga su propia salsa usando los siguientes ingredientes:

- 1 lata de 8 onzas de **salsa de tomate**
- 1 cucharada de **vinagre**
- 1 cucharadita de **azúcar morena**
- 1 cucharadita de **chili en polvo**

<b>Nutrition Facts</b>			
Serving Size 1 cup (193g)			
Servings Per Container 8			
Amount Per Serving			
<b>Calories</b> 140	Calories from Fat 25		
% Daily Value*			
<b>Total Fat</b> 2.5g	<b>4%</b>		
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>		
Trans Fat 0g			
<b>Cholesterol</b> 35mg	<b>12%</b>		
<b>Sodium</b> 270mg	<b>11%</b>		
<b>Total Carbohydrate</b> 15g	<b>5%</b>		
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>		
Sugars 6g			
<b>Protein</b> 15g			
Vitamin A 6%	• Vitamin C 50%		
Calcium 6%	• 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

**8 porciones de 1 taza  
cada una**

Fuente de Información: Down Home Healthy Cookin', National Cancer Institute. Para más recetas y otros recursos sobre

© 2007 Oregon State University. El Programa de Nutrición Familiar de Oregon recibe fondos del Servicio de Alimentación y Nutrición del Departamento de Agricultura de los E.U. (USDA) por medio del Departamento de Servicios Humanos de Oregon, con la cooperación del Servicio de Extensión de OSU. El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Los materiales se pueden conseguir en letra grande, Braille, cinta de audio, disco para computadora, verbalmente o en otros formatos según se soliciten. Favor de ponerse en contacto con la oficina de Extensión de su condado. Para saber si usted califica para recibir estampillas de comida (Food Stamps), llame al 1-800-SAFENET.

---

comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>