

Pollo a la Cazadora

4 Porciones • 1 Porción = 1 Muslo de Pollo con ½ Taza de Salsa



INGREDIENTES

- 4 muslos de pollo con hueso
- Sal y pimienta a gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de cebollas cortadas en trozos
- 2 dientes de ajo picados
- ½ taza de pimienta verde cortado en trozos
- ¼ taza de pimienta rojo cortado en trozos
- 1 lata (15 onzas) de tomates triturados
- ½ cucharadita de orégano seco
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de perejil picado

INDICACIONES

1. Condimente el pollo con sal y pimienta de ambos lados.
2. Agregue aceite a la sartén y dore el pollo de ambos lados durante algunos minutos. Agregue la cebolla, el ajo y los pimientos. Saltee hasta que los ingredientes queden blandos y dorados, durante 5 minutos aproximadamente.
3. Vierta los tomates sobre el pollo y las verduras. Agregue el orégano, la hoja de laurel y más sal y pimienta; y luego agregue agua según sea necesario. Revuelva y cubra.
4. Cueza a fuego lento durante 30 a 40 minutos a temperatura media.
5. Quite la hoja de laurel y decore con perejil.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 Chicken Thigh
with 1/2 Cup
Sauce

Amount per serving
Calories **160**

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 65mg 22%

Sodium 340mg 15%

Total Carbohydrate 12g 4%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 6g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 16g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 56mg 4%

Iron 2mg 10%

Potassium 579mg 10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chfsa.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio*

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families