

Pollo a la Primavera con Quinoa

8 Porciones • 1 Porción = 2 Tazas

Adaptada de "Pinch of Yum"



INGREDIENTES

- 1 libra de pechugas de pollo sin piel y sin hueso
- 1 ½ tazas de quinoa cruda
- 4 tazas de caldo de pollo con contenido bajo de sodio (1 taza dividida)
- 1 taza de agua
- 6 onzas de pesto
- 2 ½ tazas de chícharos congelados
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 a 6 dientes de ajo
- 4 a 6 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal
- ¼ taza de perejil picado
- ½ taza de queso parmesano cortado en tiras finitas

INDICACIONES.

1. Corte el pollo en tiras o en trozos pequeños.
2. Coloque la quinoa, el pollo, 3 tazas de caldo y 1 taza de agua en una olla de barro. Tape y cocine a fuego lento durante 3 a 4 horas.
3. Agregue la taza remanente de caldo de pollo si la quinoa parece estar pegajosa. La quinoa debe parecer un risotto cremoso o un guiso.
4. Revuelva con el pesto, los chícharos, el jugo de limón y el orégano.
5. Mientras los chícharos se calientan, agregue el aceite de oliva en una sartén a fuego de medio a alto. Agregue el ajo y los espárragos y saltee durante 5 a 10 minutos a fuego medio. Condimente con sal.
6. Cubra cada porción con perejil fresco y un rociado ligero de queso parmesano.
- 7.

chefs.org

@CHEFSanAntonio



Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2 cups
Amount per serving	
Calories	340
% Daily Value*	
Total Fat 16g	21%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 730mg	32%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 22g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 116mg	8%
Iron 3mg	15%
Potassium 337mg	8%

*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.