

# Supersalteado de Verduras con Pollo

6 Porciones • 1 Porción = 1 Taza



## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de salsa de soya con contenido bajo de sodio
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo tostado
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 2 dientes de ajo triturados
- 2 cucharaditas de salsa picante asiática
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 1 libra de pechugas o muslos de pollo sin hueso y sin piel (cortar en tiras)
- 1 tallo de apio picado
- 2 tazas de ramilletes de brócoli
- 1 pimiento rojo cortado en rodajas finas
- 2 tazas de hongos comunes cortados en rodajas
- 4 minicoles chinas sin hojas (bok choy)
- 1 ramo de cebollitas cortadas en rodajas
- 1 taza de edamame
- 1 taza de tofu duro rallado

## INDICACIONES

1. Combine la salsa de soya, el vinagre de arroz, el aceite de sésamo, la cebolla en polvo, el jengibre, el ajo y la salsa picante en un recipiente pequeño. Deje a un lado.
2. Caliente una sartén o un wok sobre fuego medio a alto. Cuando la sartén esté caliente, agregue el aceite. Agregue el pollo y revuelva hasta que se ponga blanco en todos sus lados.
3. Agregue el apio, el brócoli, el pimiento y los hongos; revuelva rápido, durante 3 minutos aproximadamente.
4. Agregue el tallo de bok choy, la cebollita y el edamame. Revuelva durante 2 minutos más.
5. Agregue el tofu y las hojas de bok choy y cocine hasta que comience a sofreír.
6. Agregue la salsa y deje hervir. Revuelva y luego apague el fuego.

## Nutrition Facts

6 servings per container  
Serving size 1 cup

Amount per serving  
**Calories 310**

% Daily Value\*

Total Fat 12g 15%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 45mg 15%

Sodium 690mg 30%

Total Carbohydrate 23g 8%

Dietary Fiber 8g 29%

Total Sugars 11g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 36g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 884mg 70%

Iron 6mg 35%

Potassium 1848mg 40%

\*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.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

