



# Salteado de Pollo y Verduras

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva (partes divididas)
- 1 libra de pechugas de pollo sin hueso y sin piel cortadas en tiras
- 1 cebolla cortada en rodajas
- 1 pimiento verde cortado en rodajas
- 1 taza de zanahorias picadas
- 1 libra de espinaca congelada (usar descongelada)
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de aceite de sésamo tostado
- 1 cucharada de salsa de soya con contenido bajo de sodio
- 1 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 2 tazas de arroz integral cocido

## INDICACIONES

1. Caliente una sartén grande sobre fuego medio a alto. Agregue 2 cucharaditas de aceite de oliva y saltee el pollo hasta que se cocine por completo. Quite de la sartén.
2. Agregue el aceite de oliva remanente a la sartén. Agregue las cebollas, el pimiento y las zanahorias. Cocine hasta ablandar los ingredientes, durante 4 minutos aproximadamente. Agregue la espinaca y el ajo y cocine durante 1 minuto más aproximadamente.
3. Regrese el pollo a la sartén y agregue el aceite de sésamo, la salsa de soya y las hojuelas de pimiento rojo.
4. Sirva con arroz integral.

## Nutrition Facts

4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>450</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 10g	<b>13%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 120mg	<b>40%</b>
<b>Sodium</b> 320mg	<b>14%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 49g	<b>18%</b>
Dietary Fiber 9g	<b>32%</b>
Total Sugars 9g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 44g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 204mg	15%
Iron 4mg	20%
Potassium 1304mg	30%

\*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.

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank



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

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families