



## Pollo Criollo en 20 Minutos

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 pechugas de pollo, entero, sin piel, sin huesos
- 1 lata de tomates cortados de 14.5 oz., con jugo
- 1 taza de salsa de chile, baja en sodio
- 1 pimientos verde grande, cortado
- 2 tallos de apio, cortados
- 1 cebolla pequena, picada
- 2 dientes de ajo, picado finamente
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de perejil, seco
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- ¼ cucharadita de sal

### Directions:

1. Caliente un sartén a fuego medio alto o a 350 grados en un sartén eléctrico. Agregue aceite vegetal y pollo y cocine hasta que ya no esté rosado por dentro cuanto se le corte (de 3 a 5 minutos).
2. Baje el fuego a medio o a 300 grados en un sartén eléctrico.
3. Agregue tomates con su jugo, salsa de chile, pimientos verdes, apio, cebolla, ajo, albahaca, perejil, pimienta de cayena, y sal.
4. Espere a que hierva; baje a fuego lento y deje que hierva a fuego lento, cubierto de 10 a 15 minutos.
5. Sirva sobre arroz caliente, o sobre pasta integral.
6. Refrigere las comida que sobre dentro de 2 a 3 horas.

Rinde como 8 porciones, 1 taza cada una

Fuente: Oregon State University Cooperative Extension Service, “Healthy Recipes”

## Nutrition Facts

servings per container  
**Serving size** 1 cup (163g)

**Amount per serving**  
**Calories** 100

**% Daily Value\***

**Total Fat** 2.5g 3%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 20mg 7%

**Sodium** 610mg 27%

**Total Carbohydrate** 11g 4%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 6g

Includes 2g Added Sugars 4%

**Protein** 8g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 32mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 396mg 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.



Recipe analyzed using The Food Processor® Nutrition Analysis Software from ESHA Research, Salem, Oregon.

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disabilities.

This material was funded by USDA’s Food Stamp Program and Expanded Food and Nutrition Education Program.

Cornell Cooperative Extension provides equal program and employment opportunities.