

Salteado de pollo y repollo

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Sirve: 4

Prep: 10 minutos | Cocinar: 25 minutos

INGREDIENTES

- 2-3 pechugas de pollo en cubos
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada en cuadritos
- 1 repollo mediano, picado
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita pimentón
- Sal y pimienta, al gusto

PREPERACIÓN

1. Agregue 1 cucharada de aceite de oliva y pollo a una sartén. Sazonar con sal y pimienta. Aumente el fuego a medio-alto y saltee durante 7 minutos o hasta que el pollo esté cocido.
2. Saca el pollo de la sartén. Reservar.
3. Agregue la otra cucharada de aceite y la cebolla a la sartén y sofría por 3 minutos.
4. Añadir la col a la sartén y cocine por 10 -15 minutos al descubierto. Revuelva a menudo.
5. Cuando el repollo esté suave y las cebollas estén doradas, revuelva el ajo y el pimentón.
6. Agregar el pollo nuevamente u revuelva todo durante unos minutos. Sazonar con sal y pimienta. Sirve.



Información Nutricional

Porción: 1/4 de receta

Calorías	246
Grasa total	9.8 g
Grasa saturada	1.1 g
Colesterol	64 mg
Sodio	93 mg
Carbohidrato	16.5 g
Fibra	6.5 g
Azúcares	8.5 g
Proteína	26.4 g

Fuente de receta: Salt & Lavender