

# Pollo a la criolla



Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 8

**Prep:** 10 minutos | **Cocinar:** 20 minutos

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 libra pechugas de pollo, deshuesadas y despellejadas
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates picados en cubos, bajo en sodio
- 1 taza de salsa de chile
- 1 pimiento verde, picado
- 2 tallos de apio, picados
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cucharadita albahaca seca y 1 cucharadita de perejil, deshidratado
- 1/4 cucharadita de cayena y 1/4 cucharadita de sal

## PREPARACIÓN

1. Caliente la sartén a fuego medio alto. Añada el aceite vegetal y el pollo, y cocine hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 165 °F (por 3 a 5 minutos).
2. Reduzca la llama a fuego a medio. Añada los tomates junto con su jugo, la salsa de chile, el pimiento verde, el apio, la cebolla, el ajo, la albahaca, el perejil, la pimienta de cayena y la sal.
3. Lleve a punto de ebullición. Disminuya la temperatura y deje hervir a fuego lento, cubierto, por 10 a 15 minutos.
4. Sirva sobre arroz cocido o pasta integral calientes.



### Información Nutricional

Porción: 1 taza (170g)

<b>Calorías</b>	112
<b>Grasa total</b>	<b>4 g</b>
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	
<b>Colesterol</b>	<b>35 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>126 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>6 g</b>
Fibra	2 g
Azúcares	3 g
<b>Proteína</b>	<b>14 g</b>

Fuente de receta: USDA MyPlate