

Hojas de Diente de León "Dandelion" con Pollo

Tipo de Receta: Plato principal

Receta para: 4

Tiempo para preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 20 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 6 dientes de ajo, picados
- 2 cda de aceite de oliva
- ½ cdta de pimienta negra
- 1 cda de tomillo seco
- 1 libra de solomillo de pollo "chicken tenderloins"
- 1 manojo de hojas verdes de diente de león fresco cortado por la mitad
- 1 ají/pimiento rojo o verde picado
- 1 cdta de hojuelas de chile rojo picante triturado
- 2 cda de perejil fresco, picado (opcional)
- 2 cda de jugo de limón (opcional)

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. En un tazón, mezcle el ajo con 1 cda de aceite de oliva, pimienta negra y el tomillo.
3. Frote el pollo con la mezcla.
4. En un sartén grande, caliente 1 cda de aceite de oliva, a fuego medio.
5. Agregue el pollo y cocine a fuego medio por 15 minutos. Voltee cada pieza 1 o 2 veces hasta que se doren y estén bien cocinados (165 °F).
6. Agregue las hojas verdes de diente de león, la pimienta y las hojuelas de chile rojo picante triturado. Mezcle bien.
7. Cubra el sartén y cocine por 2 minutos más.
8. Apague el fuego y si desea espolvoree el perejil y rocíe el jugo de limón por encima.
9. Sirva y ¡disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Datos de Nutrición

4 raciones por envase

Tamaño por ración 1 taza (177g)

Cantidad por Ración

Calorías 210

%Valor Diario*

Grasa Total 9 g 12%

Grasa Saturada 1 g 5%

Grasa Trans 0 g

Cholesterol 65 mg 22%

Sodio 90 mg 4%

Carbohidrato Total 6 g 2%

Fibra Dietética 2 g 7%

Azúcares Totales 2 g

Incluye 0g de Azúcares Añadidos 0%

Proteína 27 g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 55mg 4%

Hierro 3mg 15%

Potasio 171mg 4%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto u

nutriente en una porción de alimentos contribuye

a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza

para asesoramiento de nutrición general.

Nota: Puede utilizar 1 libra de camarones en lugar de pollo.