

Pollo con Brócoli al Sartén

Tipo de Receta: Plato Principal

Receta para: 4

Tiempo para preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos

tz = taza cda = cucharada

cdta = cucharadita oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- ½ tz de cebolla picada
- 8 oz de pechuga de pollo sin piel
- Aceite en aerosol
- 2 tz de champiñones rebanados
- 3 tz de brócoli congelado picado
- 1 lata de 8 oz de crema de pollo baja en sodio
- ⅓ tz de leche en polvo
- ¼ tz de agua
- ¼ cdta de pimienta negra
- ½ cdta de ajo en polvo
- 2 tz de arroz cocinado

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Corte la cebolla y pollo en trozos pequeños.
3. Rocíe el sartén con aceite en aerosol.
4. Cocine el pollo y la cebolla por 15 minutos a fuego medio.
5. Agregue los champiñones y el brócoli. Revuelva y cocine por 5 minutos.
6. Mezcle la sopa de crema de pollo, leche en polvo, agua, pimienta negra y ajo en polvo en un tazón.
7. Agregue la mezcla de la sopa al sartén y revuelva hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados.
8. Cocine por 10 minutos.
9. Sírvalo con arroz y ¡disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Contiene: Leche, Trigo, y Soja

Datos de Nutrición

4 raciones por envase

Tamaño por ración 1 taza (390g)

Cantidad por Ración

Calorías 270

	%Valor Diario*
Grasa Total 2.5 g	3%
Grasa Saturada 0.5 g	3%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 45 mg	15%
Sodio 220 mg	10%
Carbohidrato Total 40 g	15%
Fibra Dietética 5 g	18%
Azúcares Totales 9 g	
Incluye 0g de Azúcares Añadidos	0%
Proteína 24 g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 221mg	15%
Hierro 2mg	10%
Potasio 882mg	20%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK=4.3; 5/19/2015