

Sofrito de Pollo y Mango

Sirve 4 porciones.

1½ tazas por porción.

Tiempo de preparación:

15 minutos

Tiempo de cocimiento:

15 minutos

INGREDIENTES

- aceite en aerosol para cocinar
- 1 libra de pechuga de pollo sin hueso y sin piel, cortada en trocitos
- ¼ taza de jugo de piña 100% natural
- 3 cucharadas de salsa soya baja en sodio
- ¼ cucharadita de jengibre molido
- 1 pimentón rojo, cortado en rajitas pequeñas
- 2 mangos, sin semilla, rebanados en trozos
- ¼ taza de hojuelas de almendra tostadas
- pimienta negra molida al gusto
- 2 tazas de arroz integral cocido



INSTRUCCIONES

1. Rocíe una cacerola grande con el aceite en aerosol.
2. Sofría el pollo a fuego mediano hasta que esté bien cocido, aproximadamente 10 minutos.
3. En un tazón pequeño mezcle el jugo de piña, la salsa soya y jengibre. Agregue la mezcla y el pimentón a la cacerola.
4. Cocine y mezcle por aproximadamente 5 minutos manteniendo los pimentones crujientes.
5. Agregue el mango y las almendras a la cacerola y cocine hasta que este caliente. Sazone al gusto con pimienta negra molida.
6. Sirva una taza del sofrito sobre ½ taza de arroz integral.

Información nutricional por porción: Calorías 387, Carbohidratos 47 g, Fibra Dietética 7 g, Proteínas 31 g, Grasa Total 9 g, Grasas Saturadas 2 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 68 mg, Sodio 496 mg