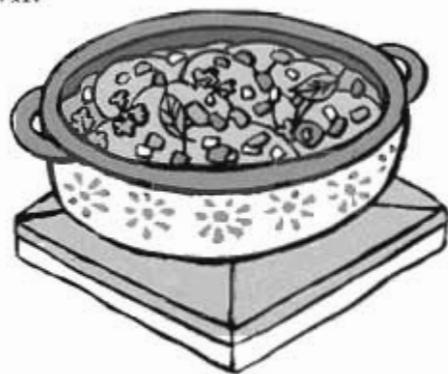


Receta de pollo guisado

- 8 piezas o porciones de pollo (pechugas o piernas)
- 1 taza de agua
- 2 dientes de ajo pequeños, picados
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1½ cucharaditas de sal
- ½ cucharadita de pimienta molida
- 3 tomates medianos, cortados en pedazos
- 1 cucharadita de perejil picado
- ¼ taza de apio, picado
- 2 papas medianas, peladas y cortadas en pedazos
- 2 zanahorias pequeñas, cortadas finas
- 2 hojas de laurel

1. Quite el pellejo del pollo y toda la grasa extra. En una sartén grande, mezcle el pollo, agua, ajos, cebolla, sal (la menor cantidad posible), pimienta, tomates y perejil. Tape y cocine a fuego bajo por 25 minutos.
2. Añada el apio, papas, zanahorias y hojas de laurel y siga cocinando por 15 minutos más o hasta que el pollo y las verduras estén blandos. Retire las hojas de laurel antes de servir.



Rinde: 8 porciones

Tamaño de la porción: 1 pieza de pollo

Cada porción proporciona:

Calorías: 206

Grasa total: 6 g

Grasa saturada: 2 g

Colesterol: 75 mg

Sodio: 489 mg

Fibra total: 2 g

Proteínas: 28 g

Carbohidratos: 10 g

Potasio: 493 g



Claves saludables

Esta receta tiene bajo contenido de grasa saturada y colesterol porque:

- Se hace con pollo sin pellejo y se le recorta la grasa extra.
- No se le agrega grasa. Se añade sabor con verduras y condimentos y se cocina a fuego lento en agua (a vapor) en vez de con grasa.