

## ESTOFADO DE ETIOPÍA

**Tiempo de Preparación:** 10 minutos

**Tiempo de Cocción:** 30 minutos

**Incluido en la caja:**

- 3 tazas de lentejas cocidas
- 1 lata (14.5 oz) de tomates en cubitos bajos en sodio
- 1 lata (15 oz) de zanahorias sin sal, escurridas

**Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:**

- 1 lb. de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cortada
- 2 tazas de (16 oz) de caldo de pollo bajo en sodio
- 6 cebollas pequeñas (- 3 tazas), cortadas en cubitos
- 2 cucharadas de jengibre molido
- 1 cucharada de ajo en polvo

**Instrucciones:**

1. Precaliente el horno a 350 grados F. Agregue las cebollas a una sartén grande a fuego medio-alto; cocine hasta que estén transparentes (3-4 minutos).
2. Agregue las zanahorias, las lentejas cocidas, el ajo y el jengibre; cocine de 2 a 4 minutos. Retire del fuego y agregue los tomates.
3. En un recipiente para hornear pequeño, agregue el pollo, el caldo y la mezcla de tomate y lentejas en capas. Cocine en el horno durante 20 minutos o hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 165 grados F.



**Información Nutricional\***

**Porciones totales:** 8

**Tamaño de la porción:** 1 ½ taza.

**Calorías:** 209

**Grasas:** 2 g

**Sodio:** 222 mg

**Carbohidratos:** 26 g

**Fibra:** 8 g

**Proteína:** 21 g

**Porciones de Carbohidratos:** 1 ½

*\*Los datos nutricionales incluyen lentejas cocidas, tomates en cubitos enlatados sin sal agregada, zanahorias en rodajas sin sal enlatadas (escurridas), pechuga de pollo deshuesada y sin piel (cruda), caldo de pollo bajo en sodio, cebolla blanca pequeña y especias.*