

ESTOFADO DE POLLO

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo de Cocción: 25 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 y enjuagadas

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 2 ½ libras de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cortada
- 2 tazas (16 oz) de caldo de pollo bajo en sodio
- 4 cebollas pequeñas, cortadas en cubitos
- 2 cucharadas de jengibre molido
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de perejil seco

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 el jengibre, el ajo, el perejil y las zanahorias a la sartén; cocine 2-3 minutos.
3. Retire del fuego. Agregue los tomates; revuelve para combinar.
4. Extienda una capa fina de la mezcla de tomate en el fondo de un plato para hornear mediano. Coloque el pollo en posición horizontal y vierta el caldo de pollo en el plato. Coloque la mezcla de tomate restante encima del pollo.
5. Cocine la mezcla en el horno durante 20 minutos o hasta que la temperatura interna del pollo alcance los 165 grados F. Desmenuce el pollo antes de servir.

Consejo: ¡Agregue 1-2 tazas de apio picado para darle más sabor!



Información Nutricional*

Porciones totales: 10

Tamaño de la porción: 1 ½ taza.

Calorías: 253

Grasas: 3.6 g

Sodio: 217 mg

Carbohidratos: 21 g

Fibra: 6.8 g

Proteína: 33 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, cebollas blancas pequeñas y especias.*