¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Pollo y Verduras con Ajo y Miel

Porciones: 8

Ingredientes

Salsa
1/2 taza de salsa de soya reducida en sodio
1/2 taza de miel
1/4 taza de salsa cátsup de tomate
1/4 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de albahaca seca
1/2 cucharadita de orégano seco
1/4 cucharadita de hojuelas de pimienta roja, trituradas
1/4 cucharadita de pimienta negra
6 muslos de pollo sin piel ni hueso
16 oz de papitas rojas pequeñas, cortadas a la mitad
16 oz de mini zanahorias
16 oz de judías (ejotes) verdes, con las puntas recortadas

Preparación

1. Coloque los ingredientes para la salsa en la olla de cocción lenta.
2. Revuelva.
3. Agregue el pollo y cocine a fuego lento durante 7-8 horas o a fuego alto durante 3-4 horas.
4. Sirva el pollo inmediatamente con las papas, zanahorias y judías verdes.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	230	
Grasa Total	2.5g	4%
Grasa Saturada	0g	0%
Grasa Trans	0g	
Colesterol	55mg	18%
Sodio	780mg	33%
Carbohidrato	38g	13%
Fibra Dietética	5g	20%
Azúcares	23g	
Proteína	16g	

MIPLATO

- [ ] Granos
- [ ] Fruitas
- [x] Vegetales
- [x] Proteína
- [ ] Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.