



SALTEADO DE VERDURAS Y POLLO

MATERIALES:

Cucharas de medir	Pelador de verduras
Cuchillo afilado	Sartén mediana
Olla mediana con tapa	Tabla para cortar
	Tazas de medir
	Tazón pequeño

INGREDIENTES:

2-3 tazas de verdura (Zanahorias en rodajas, cebolla o pimentón cortada, hongos en rodajas)
1 libra de piezas de pollo deshuesadas
1 cucharadas de aceite de canola
1 taza de arroz integral
Salsa
2 cucharada de salsa de soya con poca sal
1 cucharada de azúcar Moreno
1 cucharada de maicena
1 cucharadita de jalapeño picado
1/2 cucharadita de jengibre molido

Sirve 6

**Esta Receta por: Share Our Strength's Cooking Matters*

Busca más recetas al: www.gcfb.org/recipes_resources

INSTRUCCIONES:

1. Cocine el arroz como se indica en las instrucciones del paquete. Mientras los granos se cocinan, prepare el sofrito.
2. En un tazón pequeño, mezcle la salsa de soya, el azúcar Moreno y la maicena. Añada jalapeño picado y jengibre molido. Revuelva.
3. Caliente 1 cucharada de aceite de canola en una sartén grande a temperatura media alta. Agregue el pollo. Cocine revolviendo ocasionalmente hasta que este ligeramente dorado y empiece a cocinarse, unos 2 minutos.
4. Agregue las verduras picadas. Revuelva con frecuencia. Cocine hasta que las verduras estén tiernas y el pollo este completamente cocido pero no seco, de 5 a 7 minutos.
5. Añada la mezcla de salsa de soya. Ponga a hervir. Reduzca la temperatura. Cocine a fuego lento hasta que la salsa este ligeramente espesa, unos 2 minutos.
6. Sirva sobre el arroz integral tibio.
7. Si va a usar nueces y hierbas, espárzalas por encima.

Notas:

Puede usar las verduras que le gusten. Asegúrese de cortar todas las verduras en pedacitos iguales para que se cocinen al mismo tiempo. Agregue a la sartén primero las verduras más duras, como el brócoli, el apio y los tubérculos. Agregue al final las verduras con un alto contenido de agua, como la calabaza o la espinaca.