Healthy Choices FOR EVERY BODY

Salteado Fácil de Pollo, Vegetales y Arroz

IINGREDIENTES:

1 cucharada de aceite de canola

1 paquete de 16-onzas de vegetales para saltear, congelados

½ de taza salsa agridulce

2 tazas de pollo, picado, cocido

2 tazas de arroz integral, cocido

DIRECCIONES:

1. Caliente una sartén grande o wok sobre fuego medio-alto; añada aceite.
2. Ponga las verduras en el sartén y saltee las verduras rápidamente, moviéndolas continuamente. Cocinar hasta que estén crujientes.
3. Agregue el pollo y la salsa y cocine hasta calentar.
4. Sirva con arroz integral.

NOTA: Prepare su propia salsa agridulce usando la receta que esta abajo con ingredientes que quizás tenga a la mano.

SALSA AGRIDULCE

1 cucharada de almidón de maíz

2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio

2 cucharadas de vinagre

2 cucharadas de azúcar

2 cucharaditas de kétchup

½ de cucharadita ajo en polvo o 1 diente de ajo, molido

¼ de taza de aguar

DIRECCIONES:

1. En un pequeño tazón, bata todos los ingredientes. Póngalos a un lado hasta que esté listo para usarlo en el salteado.

Datos Nutricionales

4 porciones por envase

Tamaño de porción	**2 tazas (319g)**
Cantidad por porción	
Calorías	**340**
	% Valor Diario*
Total de Grasa 7g	**9%**
Grasa Saturada 1g	**5%**
Grasa Trans 0g	
Colesterol 60mg	**20%**
Sodio 230mg	**10%**
Total de Carbohidratos 44g	**16%**
Fibra Dietética 2g	**7%**
Total de Azucares 9g	
Incluye 5g Azucares Añadidas	**10%**
Proteína 25g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 77mg	6%
Hierro 2mg	15%
Potasio 291mg	6%

* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para asesoramiento de nutrición general.

CALORÍAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

IDEA PARA EL MENU

Salteado Fácil de Pollo, Vegetales y Arroz

Mandarinas

Leche

COSTO

$5.35 por receta

$1.34 por porción

Fuente: Brooke Jenkins-Howard, Nutrition Education Program Curriculum Coordinator, Rosie Allen, Nutrition Education Program Area Nutrition Agent University of Kentucky Cooperative Extension Service (Photo:123rf.com)