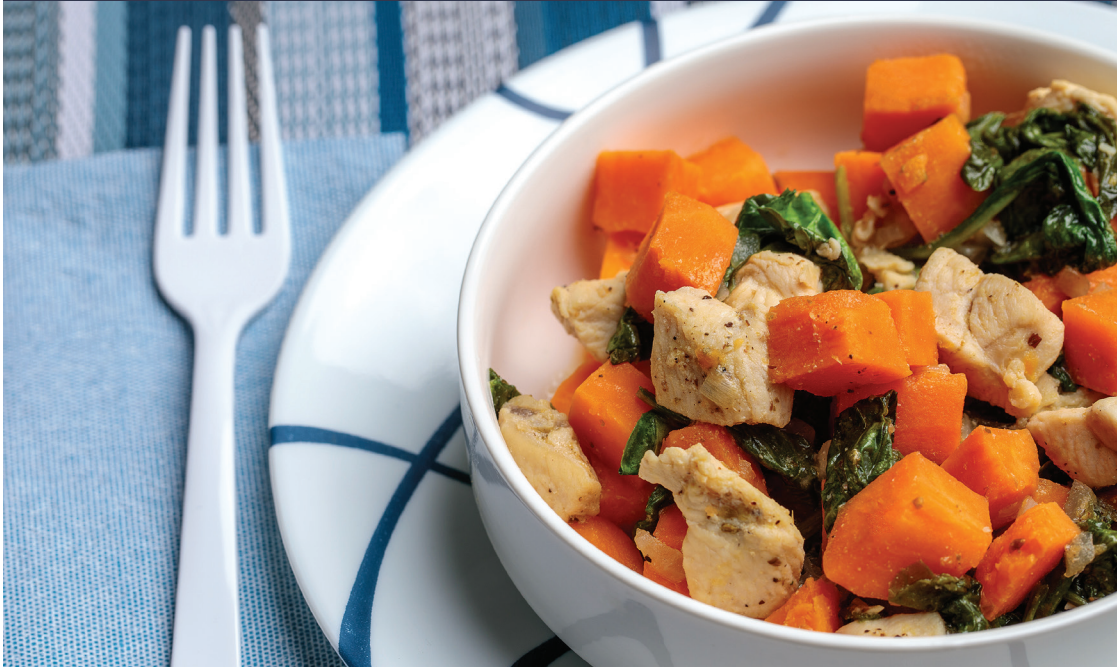




Picadillo de Camotes



Esta institución brinda igualdad de oportunidades. Este material fue parcialmente financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA — SNAP siglas en Ingles.

Datos nutricionales por porción:

270 calorías; 6g total de grasa; 1g grasa saturada; 0g grasa trans; 85mg colesterol; 420mg sodio; 25g total de carbohidratos; 4g fibra dietética; 6g total de azúcar; 0g azúcares añadidas; 28g proteína; 0% Valor diario de vitamina D; 4% Valor Diario de calcio; 10% Valor Diario de hierro; 15% Valor Diario de potasio

Fuente:

Ruth Ann Kirk, Lawrence County EFNEP Program Assistant Senior, University of Kentucky Cooperative Extension Service

- 2 cucharadas aceite de oliva
 - 1 cebolla mediana, picadita
 - 1 cucharadita sal
 - 1 1/2 cucharaditas orégano seco
 - 3/4 cucharadita pimienta negra
 - 4 dientes de ajo, picadito, o 1/2 cucharadita ajo en polvo
 - 2 libras camotes, sin piel y cubado (cubitos 1-pulgada)
 - 2 libras pechugas de pollo sin huesos y piel, grasa recortada y el pollo cubado (cubitos 1-pulgada)
 - 4 onzas espinacas tiernas (como 4 tazas)
 - 2 cucharadas vinagre de manzana
1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por lo menos 20 segundos.
 2. Lave las verduras bajo agua corriente fría y use un cepillo para limpiar las verduras con una superficie firme. Séquelas y córtelas para preparar para esta receta.
 3. Caliente el aceite de oliva en un sartén u olla grande (3 cuartos o más) a fuego medio.

4. Agregue la cebolla, sal, orégano, pimienta negra y ajo. Saltee hasta que la cebolla y el ajo comiencen a perder color, unos 5 minutos.
5. Agregue los camotes y el pollo y cocine, sin tapar. Revuelva ocasionalmente para evitar que se peguen y asegúrese de que todos los ingredientes estén bien mezclados. Lávese las manos después de manipular con aves crudas.
6. Cocine hasta que el pollo alcance los 165 grados F usando un termómetro para carne, alrededor de 15 minutos.
7. Agregue las espinacas y el vinagre y mezcle hasta que las espinacas estén arrugadas y mezcladas con otros ingredientes. Sirva.
8. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Hace 8 porciones

Tamaño de la porción: 1/8 de la receta

Costo por receta: \$14.17

Costo por porción: \$1.77

Servicio de Extensión Cooperativa

Agricultura y Recursos Naturales
Ciencias de las Familias y Consumidores
4-H Desarrollo de Jóvenes
Desarrollo para la Comunidad y Economía

MARTIN-GATTON – FACULTAD DE AGRICULTURA, ALIMENTOS Y MEDIO AMBIENTE

Los programas educativos de la Extensión Cooperativa de Kentucky sirven a todas las personas independientemente de su estatus económico o social y no serán discriminados por motivos de raza, color, etnia, origen, origen nacional, credo, religión, creencias políticas, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, embarazo, estado civil, información genética, edad, si es o no veterano, condición física o discapacidades mentales, represalias o venganzas por actividades anteriores de derechos civiles, adaptaciones razonables para discapacidades pueden estar disponibles con previo aviso, la información de los programas puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Universidad de Kentucky, Universidad Estatal de Kentucky, Departamento de Agricultura de EE. UU. y condados de Kentucky en cooperación. Lexington, KY 40506



Adaptaremos las condiciones para las personas discapacitadas mediante previa notificación.