

Pancit Canton (Pollo, Verduras y Tallarines)



Sirve:

12 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
9 Qt./8.5 L Braiser Pan with Cover

Valora: ★★★★★☆

Contribuido por:

Wayne Fritz

Dealer Autorizado de Saladmaster®

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Este plato filipino favorito se hace sin agua y sin usar ningún aceite, manteniendo así todos los diversos nutrientes sanos de este plato. Es un favorito de muchos y es perfecto para la Paellera de Saladmaster, hecha para alimentar a muchos!

1 cebolla, cortada con el Cono #4
3 dientes de ajo, picados
½ pimiento verde, en juliana
½ pimiento rojo, en juliana
3 zanahorias grandes, cortadas con el Cono #4
454 gramos
de tallarines canton
(16
onzas)
240 mililitros
de caldo de pollo
(1
taza)
Limonas o calamondinas

Preparación :

1. Precalienta la paellera a temperatura media-alta. Cuando al salpicar gotas de agua en la superficie éstas saltan y se disipan como el mercurio, coloca el ajo y la cebolla. Remueve hasta que la cebolla se aclare, unos 45 segundos.
2. Añade el pollo y deja que se cocine hasta que el pollo esté blanco, removiendo ocasionalmente. Aproximadamente 1 minuto.
3. Añade la salsa de soja, el apio, los pimientos, las judías verdes, la mitad de la col y de las zanahorias con el pollo.
4. Añade los tallarines encima y empújalos adentro de la paellera.
5. Añade el caldo de pollo.
6. Añade la mitad restante de la col y la zanahoria. Tapa, y deja

cocinar hasta que la Vapo-Valve™ haga clic. Reduce la temperatura a media-baja y deja cocinar unos 20 minutos.
7. Exprime los limones o calamondinas encima del plato.

Información nutricional por ración

Calorías: 229
Grasa Total: 3g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 60mg
Sodio: 281mg
Carbohidratos: 33g
Fibra 3g
Dietética:
Azúcar: 4g
Proteína: 18g