

Pollo con Salsa Caribeña



Sirve:

8 raciones

Pieza:

10" Electric Oil Core Skillet

12" Electric Oil Core Skillet

large mixing bowl

Valora: ★★★★★☆

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Mezcla la dulzura de mango, piña y granada con el toque de pimienta y cebolla y tienes un acompañamiento para pollo o mariscos que definitivamente satisfará cualquier grupo de invitados. Este plato también hace una hermosa presentación.

680 gramos
de pechuga de pollo, deshuesada y sin piel
(24
onzas)
165 gramos
de mango fresco, pelado, sin hueso y cortado en dados
(1
taza)
165 gramos
de piña fresca, pelada, y cortada en dados
(1
taza)
175 gramos
de granada, pelada, limpiada y sin semillas
(1
taza)
30 gramos
colmadas de pimientos chili verdes, cortados en dados
(2
cucharadas)
 $\frac{1}{2}$ cebolla roja mediana, cortada fina, usando el Cono #2
45 mililitros
de zumo de lima
(3
cucharadas)
15 mililitros
de aceite de oliva
(1
cucharada)
3 gramos
de sal
($\frac{1}{2}$
cucharadita)

2 gramos
de menta fresca, picada, si se desea
(1
cucharada)
Lechuga boston bibb

Preparación :

1. Coloca en un bol grande el mango, la piña, la granada, los pimientos, la cebolla y remueve.
2. Vierte el zumo de lima, el aceite de oliva y sal sobre los ingredientes y remueve suavemente para mezclar. Tapa y coloca en la nevera. Se puede preparar con un día de antelación.
3. En la sartén eléctrica, coloca el pollo, la parte carnosa hacia abajo, tapa y programa la temperatura a 120°C/250°F. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, voltea el pollo. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic de nuevo, reduce la temperatura y continua cocinando 15 minutos.
4. Retira y deja reposar el pollo unos minutos, luego córtalo.
5. Para preparar el plato, coloca hojas de lechuga boston en el plato. Coloca piezas de pollo sobre la lechuga. Vierte mezcla de mango sobre el pollo y cubre con menta picada.

Consejos:

- La salsa también sirve como un dip delicioso para doritos o chips de tortilla.
- También es un buen acompañamiento para marisco.
- Se puede sustituir el pimiento verde por pimientos más picantes como jalapeño si se quiere un toque más picante.
- La papaya se puede añadir o utilizar como sustituta de la granada.

Información nutricional por ración

Calorías: 148
Grasa Total: 3g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 49mg
Sodio: 85mg
Carbohidratos: 11g
Fibra 1g
Dietética:
Azúcar: 8g
Proteína: 20g