

Pollo Mexicali



Sirve:

12 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
5 Qt./4.7 L Gourmet Wok with Cover
7" Santoku Knife

Valora: ★★☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

¡Una comida deliciosa y rápida que se hace en menos de 30 minutos!

6 - 8 pechugas de pollo congeladas, deshuesadas y sin piel
16 onzas de
salsa picante (1 bote grande)
2 latas de
15.5 onzas de alubias rojas
1 bolsa grande de
Fritos de maíz, machacados
8 onzas de
queso cheddar, rallado con Cono #2
(227 g)

Preparación :

1. Pon las pechugas congeladas en el wok. Tapa y pon a fuego medio.
2. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, saca el pollo y córtalo a trozos. Pon el pollo otra vez en el wok y añade las alubias, la salsa picante, los fritos y el queso cheddar. Tapa.
3. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo. Sirve caliente.

Consejos:

- Opcional: prueba a añadir una bolsa de cebolla y ajo congelados.

[Información nutricional por ración](#)

Calorías: 426
Grasa Total: 17g
Grasa 6g
Saturada:
Colesterol: 88mg
Sodio: 832mg

Carbohidratos:	30g
Fibra	6g
Dietética:	
Azúcar:	4g
Proteína:	38g
