

Salteado con Naranja y Jengibre



Prep:

15 minutos

Total:

20 - 25 minutos

Sirve:

8 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
5 Qt./4.7 L Gourmet Wok with Cover
small mixing bowl
medium mixing bowl

Valora: ★★★★★☆

Contribuido por:

Ivy Ho
Dealer Autorizado Saladmaster
[Agregar un Comentario](#)
Plato Principal

Salsa de Naranja

$\frac{1}{3}$ taza de zumo de naranja (80 ml) $\frac{1}{3}$ taza de salsa de soja (80 ml) 1 cucharada de miel o sirope de agave (15 ml)

Preparación :

1. Precalienta el wok a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade el pollo. Tapa y cocina 8 - 10 minutos, removiendo de vez en cuando. El pollo no debe de quedar rosa.
2. Añade el brócoli, los pimientos, las zanahorias, la cebolla y el ajo. Mezcla, tapa y cocina hasta que las verduras estén tiernas, pero crujientes, aproximadamente 10 minutos.
3. En un bol mediano, mezcla todos los ingredientes de la salsa de naranja hasta el caldo de pollo.
4. En un bol pequeño, mezcla la maicena y el agua. Remueve hasta que esté bien mezclado. Añade a la salsa de naranja y mezcla bien.
5. Vierte la salsa sobre las verduras y el pollo en el wok, removiendo. Cocina sin tapar hasta que espese, aproximadamente 4-5 minutos.
6. Sirve con fideos chinos de arroz. Espolvorea con las almendras tostadas.

Información nutricional por ración

Calorías: 320
Grasa Total: 16g
Grasa 3g
Saturada:
Colesterol: 35mg
Sodio: 823mg
Carbohidratos: 29g
Fibra 5g
Dietética:
Azúcar: 7g
Proteína: 17g
