

Salteado de Pollo con Brócoli



Sirve:

4 porciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
12" Electric Oil Core Skillet
small mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Guía de Cocina Saludable de la Sartén Eléctrica con Núcleo de Aceite de Saladmaster
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

El brócoli se deriva de la palabra latina brachium, que significa rama o brazo, por su forma de árbol que cuenta con una cabeza compacta de floretes unidos por pequeños tallos a un tallo más grande. Este vegetal ofrece una mezcla de sabores y texturas debido a sus diferentes partes, que van desde las florecillas que son suaves, al tallo que es fibroso y crujiente.

6 cebollitas de cambray, cortadas en trozos de $\frac{1}{2}$ pulgada y los tallos en rodajas finas

4 onzas de champiñones frescos en rodajas, cortados con Cono # 4 (35 g)

3 dientes de ajo, rallados con Cono #1
1 cucharadita

de jengibre fresco, rallado con Cono # 1 (5 g)

2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio (30 ml)

$\frac{1}{3}$ taza de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio, o agua (80 ml)

2 cucharaditas de maicena (10 g)

Preparación :

1. Con un cuchillo, corta el pollo en tiras finas. Reserva.

2. Usando un cuchillo diferente, corta las flores del brócoli, corta las piezas grandes por la mitad a lo largo. Pela el tallo y córtalo en piezas de 1 ½ pulgadas aproximadamente.
Reserva.
3. Precalienta la sartén eléctrica tapada a 375°F/190°C. Agrega el pollo y sofríe hasta que pierda el color rosado.
4. Añade las flores de brócoli, los tallos y la parte blanca de la cebolla en la sartén eléctrica.
5. Añade los champiñones, el ajo y el jengibre y saltea hasta que los champiñones estén opacos y los vegetales no estén totalmente cocidos, aproximadamente 3 minutos.
6. Rocía con la salsa de soja y mezcla bien.
7. Reduce la temperatura a 250°F/120°C. Tapa y cocina durante 2 minutos, hasta que el brócoli esté tierno y crujiente. No lo cocines demasiado.
8. Mientras tanto, en un tazón pequeño mezcla la maicena con el caldo de pollo. Agrega a la mezcla de pollo y brócoli.
9. Cocina removiendo ocasionalmente, hasta que la mezcla se vea brillante.
10. Si lo deseas, puedes servirlo caliente con arroz integral.

Información nutricional por ración

▼

Calorías: 195
Grasa Total: 2g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 66mg
Sodio: 481mg
Carbohidratos: 13g
Fibra 1g
Dietética:
Azúcar: 1g
Proteína: 33g