

Sancocho de Gallina



Sirve:

12 raciones

Pieza:

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

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Leyla Segebre

[Agregar un Comentario](#)

- 1 gallina grande, despresada
- 1 cebolla redonda, cortada con Cono #1
- 1 taza
de tomates cortados en cuadritos
(180
g)
- 3 dientes de ajo, cortados con Cono #1
- 10 tazas
de agua o caldo de pollo
(2,4
l)
- 1 rama de apio (opcional)
- 2 mazorcas tiernas, cortadas en trozos
- 1 plátano verde, cortado con Cono #2
- 1 yuca mediana, cortada en trozos
- 1 batata mediana, cortada en trozos
- 8 papas blancas medianas, partidas en mitades
- ½ cucharadita
de comino
(1
g)
- ½ cucharadita
de pimienta
(1
g)
- 1 cucharadita
de sal
(6

- g)
1/2 cucharadita
de color (opcional)
- (1
g)
1 rama de cilantro fresco, finamente picado

Preparación :

1. Antes de la preparación, adoba la gallina durante 1 hora con la mitad de la cebolla y el tomate.
2. Sofríe a fuego medio la cebolla y el tomate restante junto con el ajo, durante 5 minutos.
3. Añade el agua o caldo y la gallina. Cocina hasta que comience a ablandar.
4. Añade el apio, las mazorcas, el plátano, la yuca, la batata y las papas.
5. Incorpora los condimentos.
6. Tapa y espera a que tome temperatura para bajar al mínimo.
7. Continúa la cocción hasta que todo esté blando.
8. Verifica la sazón y sirve bien caliente, espolvoreado con el cilantro.

Información nutricional por ración

▼

Calorías: 353
Grasa Total: 12g
Grasa 3g
Saturada:
Colesterol: 68mg
Sodio: 280mg
Carbohidratos: 45g
Fibra 5g
Dietética:
Azúcar: 6g
Proteína: 18g
Análisis nutricional calculado utilizando una gallina de 2 libras (907g)