

# life is why **Family Health Challenge™**

## Pollo salteado al estilo de Szechuan



Serves 4

Un plato delicioso gourmet que puede preparar en su propia cocina

### Ingredients

- Rocío vegetal para cocinar
- 1 pechuga o lomo de pollo deshuesado y sin piel, sin la grasa visible, cortado en cubitos de 1 pulgada (se puede sustituir por carne magra de vaca o cerdo)
- 2 cucharaditas de maicena
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharadita de ajo picado en frasco
- 1/4 de cucharadita de ají molido
- 1/4 de cucharadita de jengibre molido
- 16 onzas de vegetales fritos congelados
- 1/4 de taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 cucharadas de maní picado sin sal
- 1 1/2 tazas de arroz integral, preparado según las indicaciones del paquete

## Directions

1. Rociar una sartén mediana con rocío vegetal para cocinar. En una sartén mediana, mezclar el pollo con la maicena, la salsa de soja, el jengibre, el ajo y el ají molido.
2. Cocinar el pollo a fuego medio a alto durante 5 minutos, hasta que ya no esté rosado.
3. Agregar los vegetales y el caldo a la sartén, reducir el fuego a medio, tapar y cocinar durante 20 minutos; remover ocasionalmente.
4. Espolvorear con el maní y servir sobre arroz integral.

## Nutritional Info

Nutrition Facts			
Calories per serving			455
Total Fat			7.0 g
	Saturated Fat		1.5 g
	Trans Fat		0.0 g
	Polyunsaturated Fat		2.0 g
	Monounsaturated Fat		2.5 g
Cholesterol			73 mg
Sodium			265 mg
Carbohydrates			64 g
	Fiber		7 g
	Sugar		4.2 g
Protein			34 g

Derechos de autor © 2014 American Heart Association. Esta receta es presentada a usted por el programa Cocina Simple con el Corazón de la American Heart Association. Para más artículos y recetas simples, rápidos y asequibles, visite [heart.org/cocinasimple](http://heart.org/cocinasimple).



***It starts at home.  
It starts with you.***

[heart.org/healthierkids](http://heart.org/healthierkids)