

## Sofrito de Pollo y Col

*Esta receta es una buena fuente de vitamina C, que mantiene las encías y los vasos sanguíneos saludables.*

### Ingredientes:

- 3 **pechugas de pollo** partidas por mitades
- 1 cucharadita de **aceite vegetal**
- 3 tazas de **col o repollo verde**, rallado
- 1 cucharada de **maicena**
- 1/2 cucharadita **jengibre molido**
- 1/4 cucharadita de **ajo en polvo**
- 1/2 taza de **agua**
- 1 cucharada de **salsa de soya**

### Preparación:

1. Corte las pechugas de pollo en tiras.
2. Caliente el aceite en una olla para freír.
3. Añada las tiras de pollo y sofría (stir-fry) a fuego medio alto, dándole vueltas hasta que esté listo.
4. Añada la col y sofría por 2 minutos hasta que esté tierna y crujiente.
5. Mezcle la maicena y los condimentos; añada el agua y la salsa de soya y mezcle hasta que esté sin grumos.
6. Revuelva la salsa y añada la mezcla de pollo con col.
7. Cocine hasta que la salsa esté espesa y el pollo esté cubierto, por 1 minuto más o menos.
8. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

### Ideas Brillantes:

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (365g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
<b>Calories 210</b>	<b>Calories from Fat 30</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat 3.5g</b>	<b>5%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol 55mg</b>	<b>18%</b>
<b>Sodium 440mg</b>	<b>18%</b>
<b>Total Carbohydrate 18g</b>	<b>6%</b>
Dietary Fiber 6g	<b>24%</b>
Sugars 10g	
<b>Protein 24g</b>	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 220%
Calcium 15%	• Iron 10%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calorie needs:
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

**4 porciones de 1 taza cada una**

Fuente de Información: Adaptado de Recipe America. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>