

Recetas Saludables

Rinde 6 porciones.

1 taza por porción.

Tiempo de preparación:
10 minutos

Tiempo de cocimiento:
20 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	143
Carbohidratos:	11 g
Fibra Dietética:	3 g
Proteínas:	19 g
Grasa Total:	3 g
Grasa Saturada:	1 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	46 mg
Sodio:	460 mg

Vegetales con Pollo Estilo Criollo



INGREDIENTES

- aceite en aerosol para cocinar
- 1 libra de pechuga de pollo sin hueso y sin piel, cortada en trozos grandes
- 1 cebolla grande, picada
- 1 lata (14½ onzas) de tomates, cortados en cubitos
- 1/3 taza de pasta de tomate
- 2 tallos de apio, picados
- 1½ cucharaditas de polvo de ajo (*garlic powder*)
- 1 cucharadita de polvo de cebolla (*onion powder*)
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de chili rojo en hojuelas seco (*red pepper flakes*)
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida (*ground black pepper*)

INGREDIENTES continuación...

1½ tazas de racimos de brócoli

PREPARACIÓN

1. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar y caliente sobre fuego medio.
2. Agregue el pollo y la cebolla y cocínelos durante 10 minutos, revolviendo frecuentemente.
3. Incorpore el resto de los ingredientes excepto el brócoli, y cocínelos durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Agregue el brócoli, cocine otros 5 minutos y sívalo mientras que esté caliente.

Recetas Saludables

Rinde 6 porciones.

½ taza por porción.

Tiempo de preparación:
10 minutos

Tiempo de cocimiento:
10 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	132
Carbohidratos:	24 g
Fibra Dietética:	4 g
Proteínas:	2 g
Grasa Total:	4 g
Grasa Saturada:	1 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	441 mg

Ensalada de Papas Aromatizada



INGREDIENTES

- 1½ libras de papas rojas (aproximadamente 8 papas), cortadas en cubitos
- ½ taza de aderezo italiano de bajas calorías
- ½ cucharada de mostaza picosa (*spicy brown mustard*)
- 1 cucharada de perejil fresco (*fresh parsley*), picado
- 1 cucharadita de sal de ajo
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida (*ground black pepper*)
- ½ taza de pimientos rojos picados
- ½ taza de pimientos verdes picados
- ½ taza de cebolla verde picados

PREPARACIÓN

1. En una cacerola grande, cocine las papas en agua hirviendo durante aproximadamente 10 minutos, hasta que estén tiernas (no las cocine demasiado).
2. Escúrralas bien y déjelas enfriar.
3. Corte las papas en trocitos y colóquelas en un tazón mediano.
4. En un tazón pequeño, combine el aderezo, la mostaza, el perejil y los condimentos; vierta esta preparación sobre las papas y revuelva.
5. Con cuidado, incorpore los pimientos y las cebollas. Cubra y deje enfriar hasta el momento de servir.

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web www.campeonesdelcambio.net o llame al 1-888-328-3483. Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.