

Salteado de Brócoli y Pollo al Limón



Makes:

4 raciones

Utensil:

5 Qt./4.7 L Gourmet Wok with Cover

5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core

medium mixing bowl

Rate ★★★★★

Recipe:

[Write a Review](#)

Recipe Description:

Esta receta fácil de hacer es muy sabrosa y tiene mucho calcio, vitaminas y minerales. El brócoli es una de las verduras que más calcio tienen. Y las semillas de sésamo también están llenas de calcio. Además, esta deliciosa comida es baja en grasa y baja en calorías - ¡bon appetit!

2 tazas
de arroz integral
(370
g)
½ taza
de jugo de limón
(120
ml)
¼ taza
de miel
(85
g)
¼ taza
de cilantro picado
(4
g)
4 onzas
de chiles verdes picados
(113
g)
2 cucharadas
de salsa soja
(30
ml)
4 dientes de ajo, picados
¼ cucharadita
de sal
(1,5
g)
¼ cucharadita
de pimienta negra

(0,5

g)

12 onzas

de pollo deshuesado, sin piel y cortado en trozos de 2 cm

(340

g)

2 tazas

de brócoli, cortado en trozos pequeños

(142

g)

1 pimiento rojo, sin semillas, cortado en trozos de 2 cm

1 pimiento amarillo, sin semillas, cortado en trozos de 2 cm

1 pimiento naranja, sin semillas, cortado en trozos de 2 cm

2 cucharadas

de semillas de sésamo, opcionales

(16

g)

Directions:

1. Pon el arroz y el agua en la olla eléctrica y pon el control en RIC2.
2. En un bol mediano combina jugo de limón, miel, cilantro, chiles verdes, salsa de soja, ajo, sal y pimienta. Agrega el pollo y remueve para cubrir. Reserva. Se puede preparar el día anterior y dejarlo marinando toda la noche.
3. Precalienta el wok a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade el brócoli y los pimientos rojo, amarillo y naranja y saltea durante aproximadamente 2 minutos.
4. Agrega el pollo y el adobo al wok y continúa salteando hasta que el pollo esté bien cocido, aproximadamente 7 minutos. El pollo no debe quedar rosa por dentro.
5. Pon el arroz en un plato, pon el salteado sobre el arroz, espolvorea con semillas de sésamo y sirve.

Tips:

- Los ingredientes se pueden preparar el día anterior (puedes dejar el pollo marinando y las verduras cortadas).
- Puedes servirlo con tallarines en lugar de arroz.
- Las sobras están buenísimas enrolladas en una tortilla mexicana.

Nutritional Information per

▼ Serving

Calories: 389

Total Fat: 3g

Saturated Fat: 0g

Cholesterol: 49mg

Sodium: 628mg

Total 71g

Carbs:

Dietary Fiber: 5g

Sugar: 20g

Protein: 26g