

Hojas de Diente de León "Dandelion" con Pollo

Tipo de Receta: Plato principal

La receta hace: 4

Tiempo para preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 20 minutos

T = Taza Cda = cucharada ctda = cucharadita oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 6 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de tomillo seco
- 1 libra solomillo de pollo "chicken tenderloins"
- 1 manojo de hojas verdes de diente de león fresco cortado por la mitad
- 1 ají/pimiento rojo o verde picado
- 1 cucharadita de hojuelas de chile rojo picante triturado
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado (opcional)
- 2 cucharadas de jugo de limón (opcional)

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. En un bol, mezcle el ajo con 1 cucharada de aceite de oliva, pimienta negra y el tomillo.
3. Adobe el pollo con la mezcla.
4. En un sartén grande, caliente 1 cucharada de aceite de oliva, a fuego medio.
5. Agregue el pollo y cocine a fuego medio por 15 minutos. De vuelta cada pieza 1 o 2 veces hasta que se doren y estén bien cocidas (165 ° F).
6. Agregue las hojas verdes de diente de león previamente lavadas, la pimienta y las hojuelas de chile rojo picante triturado. Mezcle bien.
7. Cubra el sartén y cocine por 2 minutos más.
8. Apague el fuego y si desea espolvoree el perejil y rocíe el jugo de limón por encima.
9. Sirva y ¡disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 T

Cantidad por Ración

Calories 260 Calorías de Grasa 130

%Valor Diario*

Grasa Total 14 g 22%

Grasa Saturada 3 g 15%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 40 mg 13%

Sodio 410 mg 17%

Carbohidrato Total 17 g 6%

Fibra Dietética 6 g 24%

Azúcares 3 g

Proteína 20 g

Vitamina A 250%

Hierro 40%

*** Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.**

FK= 4.3

Nota: Puede utilizar 1 libra de camarones en lugar de pollo.

Puede encontrar otras recetas en www.snaped4me.org



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station