

# Pollo con Brócoli al Sartén

Tipo de Receta: Plato Principal

La receta hace: 4

Tiempo para preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos

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

## Lo que necesita para la receta:

- ½ taza de cebolla picada
- 3 tazas de brócoli congelado picado
- 2 tazas de hongos rebanados
- 8 onzas de pechuga de pollo sin piel
- 1 lata de 8 onzas de sopa de crema de pollo baja en sodio
- ⅓ de taza de leche en polvo
- ¼ de taza de agua
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 2 tazas de arroz cocido
- Aceite en aerosol

## Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Corte el pollo en trocitos pequeños.
3. Rocíe el sartén con aceite en aerosol.
4. Cocine el pollo y la cebolla por 15 minutos a fuego medio.
5. Agregue los hongos y el brócoli. Revuelva y cocine por 5 minutos.
6. Mezcle la sopa de crema de pollo, la leche en polvo, el agua, la pimienta negra y el ajo en polvo en un bol.
7. Agregue la mezcla de la sopa al sartén y revuelva hasta que todos los ingredients estén bien mezclados.
8. Cocine por 10 minutos.
9. Sirvalo con arroz y ¡disfrute!



Esta imagen representa una porción.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 C

Cantidad por Ración

<b>Calories</b> 340	<b>Calorías de Grasa</b> 90
<b>%Valor Diario*</b>	
<b>Grasa Total</b> 10 g	<b>15%</b>
Grasa Saturada 3.5 g	<b>18%</b>
Grasa Trans 0 g	
<b>Colesterol</b> 50 mg	<b>17%</b>
<b>Sodio</b> 310 mg	<b>13%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 42 g	<b>14%</b>
Fibra Dietética 5 g	<b>20%</b>
Azúcares 7 g	
<b>Proteína</b> 22 g	
Vitamina D 110%	
Calcio 20%	

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

FK=4.3; 5/19/2015

Puede encontrar otras recetas en [www.snaped4me.org](http://www.snaped4me.org)



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



Para obtener los beneficios del programa SNAP  
visite [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

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](http://www.njhelps.org); o para más información dirjase a [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

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