

Pollo y Frijoles

Porciones 6

Ingredientes:

- 1 lata frijoles rojos enteros (15 onzas)
- 1 clavo ajo
- 1 cebolla mediana
- 5 muslos de pollo medianos
- 1 lata salsa de tomate (8 onzas)
- ¼ taza vinagre
- 1 cucharadita azúcar
- sal y pimienta al gusto



Preparación

1. Drene y enjuague los frijoles rojos.
2. Machaque el ajo.
3. Corte la cebolla en cuadros.
4. Corte el pollo en cuadros.
5. En una olla grande, cocine el pollo hasta que esté medio cocido.
6. Agregue la salsa de tomate, vinagre, cebolla, ajo, azúcar, sal y pimienta.
7. Cocine a fuego lento durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté suave.
8. Agregue los frijoles rojos y deje cocinar a fuego lento otros 5 a 10 minutos.

Notas

Vinagres a base de manzana, vino blanco y vino Japonés varían en sabor. Intente también con otros vegetales. Se puede utilizar frijoles secos. Vea el paquete para instrucciones sobre su cocción.

Información Nutricional	
Tamaño de la Porción: 1/6 de la receta	
Nutrientes	Cantidad
Calorías	166
Grasa Total	4 g
Grasa Saturada	1 g
Colesterol	57 mg
Sodio	248 mg
Total Carbohidrato	16 g
Fibra Dietética	5 g
Azúcares Total	4 g
Azúcares Añadidos Incluidos	1 g
Proteínas	15 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	30 mg
Hierro	2 mg
Potasio	458 mg

Source:

University of Hawaii at Manoa, Cooperative Extension, Lifeskills in Food Education, Food Skills Cookbook Food Stamps Nutrition Education Program



Pollo y Frijoles

Porciones 6

Ingredientes:

- 1 lata frijoles rojos enteros (15 onzas)
- 1 clavo ajo
- 1 cebolla mediana
- 5 muslos de pollo medianos
- 1 lata salsa de tomate (8 onzas)
- ¼ taza vinagre
- 1 cucharadita azúcar
- sal y pimienta al gusto



Preparación

1. Drene y enjuague los frijoles rojos.
2. Machaque el ajo.
3. Corte la cebolla en cuadros.
4. Corte el pollo en cuadros.
5. En una olla grande, cocine el pollo hasta que esté medio cocido.
6. Agregue la salsa de tomate, vinagre, cebolla, ajo, azúcar, sal y pimienta.
7. Cocine a fuego lento durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté suave.
8. Agregue los frijoles rojos y deje cocinar a fuego lento otros 5 a 10 minutos.

Notas

Vinagres a base de manzana, vino blanco y vino Japonés varían en sabor. Intente también con otros vegetales. Se puede utilizar frijoles secos. Vea el paquete para instrucciones sobre su cocción.

Información Nutricional	
Tamaño de la Porción: 1/6 de la receta	
Nutrientes	Cantidad
Calorías	166
Grasa Total	4 g
Grasa Saturada	1 g
Colesterol	57 mg
Sodio	248 mg
Total Carbohidrato	16 g
Fibra Dietética	5 g
Azúcares Total	4 g
Azúcares Añadidos Incluidos	1 g
Proteínas	15 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	30 mg
Hierro	2 mg
Potasio	458 mg

Source:

University of Hawaii at Manoa, Cooperative Extension, Lifeskills in Food Education, Food Skills Cookbook Food Stamps Nutrition Education Program

