

Pollo Estílo Chino

Ofelia Lawrence

Cuba

Porciones: 4 personas

Rinde: 4 tazas

Tiempo: 30 minutos

Ingredientes

- 4 pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel, cortadas en trozos del tamaño de un bocado
- 1 cebolla blanca, cortada en dados pequeños
- 1 pimiento verde, cortado en dados pequeños
- 3 dientes de ajo, picado
- 1 1/2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de salsa de soja bajo contenido de sodio
- 1 tallo de apio, cortado en dados pequeños
- 1/2 ramillete de perejil, lavado y picado
- 1/2 ramillete de cebollines, lavado y picados

Instrucciones

- ☛ Caliente un sartén a fuego alto con aceite de oliva. Agregue las cebollas, pimientos y ajo. Sofría durante 3 minutos aproximadamente.
- ☛ Agregue el pollo, la salsa de soja y el apio y continúe sofriendo otros 4 minutos. Baje el fuego y cocine hasta que el pollo esté bien cocido, unos 10 minutos aproximadamente.
- ☛ Agregue el perejil y los cebollines en el momento de servir.

¿Sabía Usted?

La salsa de soja tiene alto contenido de sodio y puede elevar la presión arterial. La salsa de soja con bajo sodio tiene el mismo sabor que la salsa de soja común y aproximadamente 40 por ciento menos de sodio.

