

Fricasé de Pollo

Ingredientes:

1 lata 12 oz. tomates sin sal
1 lb. muslos de pollo
1 papa blanca mediana
3 dientes de ajo
1 cucharada oregano
1 taza cebolla Blanca picada
1 paquete Sazón
1 cucharada Adobo – bajo en sodio
2 cucharadas Sofrito
½ taza Saugra (o vino tinto de cocinar)

Instrucciones:

1. Pongo todos los ingredientes en un sartén grande
2. Cocine en fuego medio alto por 15 a 20 minutos
3. Baje la temperatura y cocine por unos 15 o 20 minutos más

4 porciones, 1 taza cada uno

Factores Nutricionales – cantidad por porción:

Calorías- 190
Carbohidratos- 20g
Proteína- 5g
Grasa- 4g
Colesterol- 15mg
Sodio- 400mg

Intercamio:

1 almidón
1 carne sin grasa