



CHOP SUEY DE POLLO

POR XIMENA RODRIGUEZ, DIRECTORA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UBO.

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo, cortada en trozos pequeños
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de brócoli, cortado en floretes
- 1 taza de zanahorias, cortadas en rodajas
- 1 taza de champiñones, cortados en rodajas
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharadita de maicena
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregar el pollo y cocinar hasta que esté dorado y cocido. Añadir la cebolla, el ajo, el brócoli, las zanahorias y los champiñones. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas. En un tazón pequeño, mezclar la salsa de soya y la maicena. Agregar la mezcla de salsa a la olla y cocinar durante 1-2 minutos, hasta que espese. Verter el pollo cocido de nuevo a la olla y mezclar todo. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Servir.