



Pollo teriyaki con repollo

Introduzca sabores nuevos con esta comida sabrosa.

Edades: de 3 a 5 años

Tiempo de preparación: 4 hora 20 minutos
(4 hora para el marinado)

Rinde: 6 porciones

Tiempo de cocción: 25 minutos

los INGREDIENTES

2 cda de salsa de soya, baja en sodio

1½ cdta de aceite vegetal

⅛ cdta de pimienta negra, molida

⅛ cdta de ajo en polvo

⅛ cdta de jengibre, en polvo

1 lb 9¼ oz de pollo, muslos, deshuesados, sin piel
(aproximadamente 9 muslos)

3⅓ tazas de repollo, fresco, rallado, en tiritas de
¼" de grosor

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
2. Prepare el marinado: en un tazón pequeño, combine la salsa de soya, el aceite vegetal, la pimienta, el ajo en polvo y el jengibre. Bata hasta que quede suave.
3. Vierta la mitad del marinado en una bandeja para hornear de vidrio o cerámica de 9" x 13". Refrigere la otra mitad del marinado a una temperatura de 40 °F o menos para usarlo en el paso 9.
4. Coloque el pollo en la bandeja para hornear. Cubra. Deje marinar en el refrigerador durante 2 horas a una temperatura de 40 °F o menos. Voltee el pollo para marinar el otro lado. Cubra. Deje marinar en el refrigerador durante 2 horas más. Lávese las manos después de tocar el pollo crudo (vea los consejos del chef).
5. Precaliente el horno a 400 °F.
6. Extienda el repollo rallado en el fondo de una bandeja para mesa de vapor limpia de 9" x 13".
7. Saque el pollo del marinado. Descarte el resto del marinado. (vea los consejos del chef).
8. Coloque el pollo encima del repollo. Lávese las manos después de tocar el pollo crudo.
9. Vierta el marinado que guardó en el paso 3 sobre el pollo.
10. Hornee por 25 minutos. Cocine hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 165 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Retire del horno.
11. Sirva 1½ muslo de pollo con ¼ taza de repollo cocido. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1½ muslo de pollo con ¼ taza de repollo

Nutrientes	Cantidad
Calorías	160
Grasa total	8 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	64 mg
Sodio	227 mg
Carbohidrato total	3 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	19 g
Vitamina D	N/A
Calcio	28 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de vegetales
1½ onzas equivalentes de carne

los

CONSEJOS DEL CHEF

- El pollo se puede marinar durante la noche en el refrigerador a una temperatura de 40 °F o menos. Si se marina durante la noche, el marinado debe cubrir los muslos de pollo para evitar la necesidad de voltearlos.
- No vuelva a usar el marinado.

