



Pollo teriyaki con repollo

Introduzca sabores nuevos con esta comida sabrosa.

Edades: de 6 a 18 años

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

Rinde: 6 porciones

Tiempo de cocción: 25 minutos

los INGREDIENTES

3 cda de salsa de soya, baja en sodio

2 cda de aceite vegetal

¼ cda de pimienta negra, molida

¼ cda de ajo en polvo

¼ cda de jengibre, en polvo

2 lb 1¾ oz de pollo, muslos, deshuesados, sin piel
(aproximadamente 12 muslos)

6⅔ 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 mediano, 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 dos bandejas para hornear de vidrio o cerámica de 9" x 13". Refrigere la otra mitad del marinado a 40 °F o menos para usarlo en el paso 9.
4. Coloque el pollo en las bandejas 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. Divida el repollo rallado equitativamente y extiéndalo en el fondo de dos bandejas para mesa de vapor limpias (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 (6 piezas por bandeja). 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 2 muslos de pollo y ½ taza de repollo cocido. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 muslos de pollo con ½ taza de repollo

Nutrientes	Cantidad
Calorías	220

Grasa total	10 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	86 mg
Sodio	332 mg
Carbohidrato total	6 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	25 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	50 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

½ taza de vegetales
2 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.

