



Pollo con piña

La piña dulce y los succulentos bocaditos de pollo hacen que este plato tenga un sabor parecido al cerdo agridulce.

Sirve: 6 porciones

Tiempo de preparación: 1 hora 5 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

los INGREDIENTES

- 1 ½ tazas** de agua
- ¼ cucharadita** de sal
- ¼ cucharadita** de pimienta negra, molida
- 2 cucharadas** de salsa de soya, baja en sodio
- 9¼ onzas** de pechuga de pollo, sin hueso, sin piel, cocida, cruda en cuadritos de ½"
- ½ taza** de arroz integral, de grano largo, crudo
- 2 cucharadas** de aceite de canola
- 2 tazas** de cebollín con las puntas, fresco, finamente picado
- 1 taza** de apio, fresco, cortado en cuadritos de ¼"
- 2 tazas** de piña con su jugo, enlatada, machacada, en jugo o jarabe ligero
- 4 cucharaditas** de azúcar granulada
(4 cucharaditas = 1 cucharada y 1 cucharadita)
- 4 cucharaditas** de maicena (almidón de maíz)
(4 cucharaditas = 1 cucharada y 1 cucharadita)

las INSTRUCCIONES

1. Haga el adobo (marinada): en una bolsa plástica o un tazón mediano, mezcle 2 cucharadas de agua, la sal, la pimienta y la salsa de soya.
2. Sumerja el pollo en el adobo y deje marinar en el refrigerador durante 1 hora.
3. Combine el arroz integral y 1 taza de agua en una olla pequeña. Reserve ¼ taza de agua para el paso # 11. Caliente a fuego medio-alto hasta que hierva rápidamente.
4. Cubra y reduzca la temperatura a fuego lento. Cocine hasta que el agua se absorba, unos 25 minutos. Revuelva el arroz suavemente con un tenedor.
5. Caliente 1 cucharada de aceite a fuego medio-alto en una olla mediana. Reserve el aceite restante.
6. Saltee el cebollín y el apio por 3-5 minutos o hasta que el apio comience a cocinarse, pero se mantenga crujiente. Revuelva con frecuencia.
7. Retire los vegetales y póngalos a un lado.
8. Añada el aceite restante a la olla. Añada el pollo, el adobo y la piña con el jugo a la olla. Continúe cocinando a fuego medio-alto y hierva, unos 5-7 minutos. Revuelva con frecuencia. Cocine hasta alcanzar una temperatura mínima de 165 °F por al menos 15 segundos.
9. Haga la mezcla de maicena: en un tazón pequeño, bata ¼ taza de agua con el azúcar y la maicena hasta que estén disueltos.
10. Añada la mezcla de maicena al pollo con piña y cocine hasta que hierva. Reduzca la temperatura y cocine durante 3-5 minutos, o hasta que la salsa esté espesa. Revuelva con frecuencia. Si está demasiado espesa, añada las 2 cucharadas de agua restantes.
11. Añada el apio y el cebollín a la mezcla de pollo con piña y cocine durante 1 minuto.
12. Sirva ⅔ taza de pollo con piña sobre ¼ taza de arroz cocido.

Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada $\frac{2}{3}$ taza de pollo con piña sobre $\frac{1}{4}$ taza de arroz cocido.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	204
Grasa total	8 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	39 mg
Sodio	354 mg
Carbohidrato total	19 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	14 g
Vitamina D	N/A
Calcio	20 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

Origen: Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

<https://teammnutrition.usda.gov>

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

$\frac{2}{3}$ taza de pollo con piña sobre $\frac{1}{4}$ taza de arroz cocido proporcionan $1\frac{1}{2}$ onzas equivalentes de carne, $\frac{1}{8}$ taza de vegetales, $\frac{1}{4}$ taza de frutas y $\frac{1}{2}$ onza equivalente de granos.

los

CONSEJOS DEL CHEF

Variación

Si el pollo está congelado, descongélelo en el refrigerador 1 día por cada 1-5 libras. Mantenga el pollo crudo a una temperatura de 40 °F o más baja.

