Pollo al estilo *ratatouille*

Esta es la cena perfecta que consiste de un solo plato fuerte cuando el huerto está en su apogeo. El *ratatouille* es un guiso tradicional francés, originario de un área que hoy día es Niza. Es un plato delicioso que se puede servir caliente o frío.

Sirve: 6 porciones
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 18 minutos

los

INGREDIENTES

¼ cucharada de aceite de canola

12½ onzas de pechuga de pollo, deshuesada, sin piel, fresca o congelada, cruda, cortada en cuadritos de ½"

¼ taza de calabacín, fresco, sin pelar, cortado en cuadritos de ½"

⅔ taza de berenjena, fresca, sin pelar, cortada en cuadritos de ½"

⅓ taza de cebolla, fresca, pelada, cortada en cuadritos de ¼"

¼ taza de pimiento verde, fresco, cortado en cuadritos de ¼"

3 cucharadas de zetas (champiñones), frescas, cortadas en rodajas bien delgadas

¼ cucharadita de sal

¾ taza de tomates, en su jugo, con ajo, orégano y albahaca, enlatados, cortados en cuadritos

1 diente de ajo, fresco, finamente picado (1 diente es aproximadamente ½ cucharadita)

½ cucharada de albahaca, seca

⅛ cucharada de pimienta negra, molida

½ cucharadita de vinagre balsámico

½ cucharadita de jugo de limón amarillo, fresco o embotellado

½ cucharadita de perejil, fresco, finamente picado

las

INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite en un sartén mediano a una temperatura media-alta.
2. Agregue el pollo y sofría cada lado por unos 3 minutos o hasta que esté ligeramente dorado.
3. Agregue el calabacín, la berenjena, la cebolla, el pimiento verde, las zetas (champiñones) y la sal. Cocine por unos 5 minutos adicionales hasta que la cebolla esté blanda. Revuelva con frecuencia.
4. Agregue los tomates enlatados con su jugo, el ajo picado, la albahaca seca, la pimienta negra y el vinagre balsámico. Deje hervir.
5. Reduzca el calor y cocine a fuego lento durante 10 minutos, o hasta que el pollo esté blando y los jugos del tomate y el vinagre se hayan reducido. Revuelva frecuentemente. El pollo debe alcanzar una temperatura interna de 165 °F por lo menos por unos 15 segundos.
6. Apague el fuego y añada el jugo de limón y el perejil.
7. Sirva ⅜ taza.

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

la INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada ⅜ taza.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**101**
Grasa total	**4 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	38 mg
Sodio	**185 mg**
Carbohidrato total	**3 g**
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	**13 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	22 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

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

https://teamnutrition.usda.gov

la INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

⅜ taza proporciona 1½ onzas equivalentes de carne y ¼ taza de vegetales.

los CONSEJOS DEL CHEF

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