

CAZUELA DE POLLO

 15 minutos 30 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 4 cuartos de pechuga de pollo [640 g]
- 1 unidad grande de tomate [260 g]
- 2 unidades grandes de zapallito verde [650 g]
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda [120 g]
- 1 unidad grande de cebolla [200 g]
- 1 taza de brócoli cocido [184 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el pollo en cubos medianos. Pasar el tomate por agua hirviendo y luego por agua fría, pelarlo y picarlo. Cortar los zapallitos, la zanahoria y el ají en cubos medianos. Picar la cebolla de verdeo. Cubrir los cubos de pollo con rocío vegetal, calentar una olla y dorarlos.
- 2º Retirar del recipiente, cubrir la cebolla y el ají con rocío vegetal y rehogarlos hasta que estén transparentes. Agregar entonces el tomate y la zanahoria, cubrir con agua y condimentar con sal, pimienta y romero. Incorporar los brócolis, los zapallitos y el pollo. Continuar la cocción hasta que la zanahoria esté tierna.
- 3º Retirar del recipiente, cubrir la cebolla y el ají con rocío vegetal y rehogarlos hasta que estén transparentes. Agregar entonces el tomate y la zanahoria, cubrir con agua y condimentar con sal, pimienta y romero. Incorporar los brócolis, los zapallitos y el pollo. Continuar la cocción hasta que la zanahoria esté tierna.
- 4º Luego, agregar el pimentón disuelto en agua fría y dejar cocinar 2 minutos. Servir salpicado con perejil fresco.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [485 g]	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	381 kcal	19 %
GRASA	3 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	27 mg	133 mg	44 %
SODIO	9 mg	44 mg	2 %
H. CARBONO	3 g	13 g	4 %
AZÚCARES	0 g	2 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
PROTEÍNA	11 g	52 g	–