

Salteado de pollo teriyaki



Ingredientes:

- 2-3 pechugas de pollo
- ½ taza de salsa de soja baja en sodio
- ½ cucharadita de jengibre seco molido
- 1 diente de ajo, picado o ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cebolla grande, picada
- 1-2 pimientos verdes, picados
- 1 taza de champiñones en rodajas
- 2 cucharadas de maicena
- 2 cucharadas de agua
- Arroz cocido caliente

Vea las instrucciones al dorso.

Salteado de pollo teriyaki continuación

Instrucciones:

1. Corte el pollo en cubos de 1 pulgada.
2. Combine la salsa de soja, el jengibre, el ajo, ½ taza de agua y el azúcar en un tazón pequeño.
3. Agregue el pollo y déjelo marinar 30-60 minutos.
4. A fuego medio-alto, saltee el pollo en agua o caldo hasta que esté cocido.
5. Retire de la sartén y manténgalo caliente.
6. Agregue las verduras a la sartén y saltee hasta que estén crujientes y tiernas.
7. Agregue el pollo nuevamente a la sartén. Mezcle la maicena y el agua y agregue a la sartén, cocinando hasta que espese.
8. Sirva con arroz caliente.

¡Disfrute de hacer esta saludable y deliciosa receta!

Visite marc.org/kcfresh para obtener más información y recetas.

