



# Pechuga de pollo con salsa de naranja

**Tiempo de preparación:** 10 minutos | **Tiempo de cocción:** 10 a 15 minutos | **Cantidad de porciones:** 4

1 libra de pechuga de pollo sin piel y deshuesada

¼ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta negra

¼ cucharadita de pimentón

2 cucharaditas de aceite de colza

1 ½ cucharaditas de cáscara de naranja rallada

1 taza de jugo de naranja

1 cucharadita de miel

**Opcional** 1 ½ cucharaditas de estragón seco

## Instrucciones

1. Corte cada pechuga de pollo en 3 partes. Seque los trozos de pollo con golpecitos. Rocíe con sal, pimienta y pimentón.
2. Agregue aceite a un sartén mediano a fuego medio a alto. Agregue el pollo y cocine hasta que se dore, aproximadamente 3 minutos. Dé vuelta; repita para dorar el otro lado. Quite el pollo del sartén y deje a un lado.
3. Agregue el jugo de naranja al sartén y raspe lo que quede en el fondo. Agregue la miel, la ralladura de cáscara y el estragón. Cocine sin tapar, hasta que la salsa se reduzca a aproximadamente ½ taza.
4. Vuelva a colocar el pollo con los jugos en el sartén. Dé vuelta para cubrir con la salsa y sirva tibio.



### Pechuga de pollo: ¡Una excelente forma de ahorrar tiempo y dinero!

- La pechuga de pollo es una buena opción para el presupuesto y buena fuente de proteínas magras. ¡No tiene desperdicio y se cocina en minutos!
- A \$3.00 la libra, una porción estándar de 2 a 3 onzas sólo cuesta 50 centavos, y una porción de 4 onzas cuesta 75 centavos.
- La pechuga de pollo absorbe los excelentes sabores de las salsas de frutas y vegetales.
- Pruebe el Pollo con Salsa: Después de dorar los trozos de pollo, cúbralos con su salsa preferida, tape y caliente bien. Sirva con arroz y ensalada verde.

**Datos nutricionales** (Tamaño de la porción, ¼ de la receta) calorías 190; proteínas 25g; carbohidratos 9g; grasas totales 5g; grasas saturadas 1g; colesterol 75mg; fibra 0g; sodio 280mg; vitamina C 40%; vitamina A 2%; hierro 4%; calcio 2%

Fuente: Washington State University Extension Food Sense

Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

