



Mi Alacena

incluye granos

Espaguetis con pollo y salsa tailandesa de cacahuets (4 porciones)

Ingredientes:

- 2 cucharadas de salsa de soja, con bajo contenido de sodio
- 1 lima
- 2 cucharadas de aceite vegetal (o cualquier aceite de cocina)*
- 1 cucharada de ajo picado
- ¾ cucharadita de jengibre molido
- 1 libra de pechuga de pollo cortada en trozos (aproximadamente 2 pechugas de pollo deshuesadas)
- ½ taza de mantequilla de maní*
- 1½ taza de caldo de pollo con bajo contenido de sodio
- 2 cucharadas de salsa de ají dulce
- ½ cucharadita de pimienta roja deshidratada molida (opcional)
- 1 libra de espaguetis*
- ¼ taza de cebollas picadas (se recomiendan 3 tallos de cebolletas)
- 1/3 taza de cacahuets picados (opcional)

Instrucciones:

1. En un recipiente mediano, mezcle 1 cucharada de salsa de soja, jugo de media lima, 1 cucharada de aceite, ajo y jengibre. Agregue el pollo y revuelva para mezclar. Deje marinar al menos 10 minutos.
2. En una olla mediana, mezcle 1 cucharada de salsa de soja, jugo de media lima, mantequilla de maní, caldo de pollo, ají dulce, sal y pimienta roja molidas. Deje hervir a fuego lento y bata hasta que quede homogéneo.
3. Caliente una sartén grande a fuego medio. Agregue el pollo marinado y cocínelo hasta que esté listo, aproximadamente entre 5 y 6 minutos.
4. En una olla grande con agua hirviendo, cocine los espaguetis hasta que estén listos, durante aproximadamente 12 minutos. Escurre los espaguetis y colóquelos en la sartén con el pollo cocido. Agregue la salsa de cacahuete y las cebollas, y revuelva para mezclar. Cubra con cacahuets picados.

Nota del chef: Agregue vegetales, como zanahorias, brócoli o pimientos para lograr un plato más equilibrado.



* Artículos que se encuentran normalmente en la despensa

Información nutricional

Tamaño de la porción 1 porción

Cantidad por porción

Calorías 776

Valores diarios (%)*

Grasas totales 25.3 g 39 %

Grasas saturadas 4.5 g 23 %

Grasas poliinsaturadas 8.5 g

Grasas monoinsaturadas 10.1 g

Colesterol 40 mg 13 %

Sodio 750 mg 31 %

Carbohidratos totales 100.4 g 33 %

Fibra alimentaria 6.8 g 27 %

Azúcares 10.5 g

Proteínas 37.5 g

Calcio 210 mg 21 %

Hierro 10.8 mg 60 %

Potasio 485 mg 14 %

Vitamina A 500 UI 10 %

Vitamina C 53.4 mg 89 %

* El porcentaje del valor diario (VD) le indica el valor que un nutriente en una porción del alimento aporta a la dieta diaria. Para un asesoramiento nutricional general, se utilizan 2,000 calorías diarias.

Espaguetis con pollo y salsa tailandesa de cacahuets (4 porciones)

Grupos alimenticios MyPlate por porción:

P 1/2 taza de proteína

G 2 tazas de granos

Receta creada por el chef Quan Hoang, el chef de la Mansión Ejecutiva del Estado de Washington.



Washington
State Department of
Agriculture



Este material fue financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Programa de Ayuda Nutricional Suplementaria) del US Department of Agriculture (USDA, Departamento de Agricultura de los EE. UU.). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

AGR Pub 609-854-spa (N/7/20)

¿Necesita esta publicación en otro formato? Llame al recepcionista del Washington State Department of Agriculture (WSDA, Departamento de Agricultura del Estado de Washington) al 360-902-1976 o al servicio de TTY al 800-833-6388.