

ESTOFADO CREMOSO DE POLLO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 442 · Proteínas 27 g · Grasa 22 g · Colesterol 95 mg · Fibra dietética 5 g



INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo grande deshuesada y sin piel (600g) -cortada en 6 porciones
- 840 g de papitas cambray sin cáscara
- ½ kg de jitomate, molido y colado
- 3 zanahorias (300 g) en rodajas
- 1 pimiento verde (100 g) cortado en rajas
- ½ cebolla finamente picada (100 g)
- 50 g de aceitunas sin hueso
- 50 g de pasitas
- 2 dientes de ajo (4 g) triturados
- ½ taza de crema agria (120 ml)
- 4 cucharadas de aceite (40 ml)
- 3 cucharadas de mantequilla (30 g)
- 2 clavos de olor
- 2 pimientas gordas
- 2 tazas de caldo de pollo o agua
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- 1 Salpimenta el pollo
- 2 En una cacerola a fuego medio, derrite la mantequilla junto con dos cucharadas de aceite, agrega el pollo previamente salpimentado para que selle, y retira.
- 3 En la misma sartén, agrega dos cucharadas de aceite y acitrona la cebolla y el ajo.
- 4 Incorpora el jitomate molido y, cuando cambie de color, agrega el pollo, las especias y el caldo. Tapa y deja cocer a fuego bajo por espacio de 20 minutos.
- 5 Pasado este tiempo incorpora las zanahorias, las papas, aceitunas y pasitas. Tapa y continúa cocinando por 10 minutos.
- 6 Al final, agrega el pimiento y la crema, revuelve, verifica la sazón y deja al fuego hasta que las papas estén suficientemente cocidas.
- 7 Sirve bien caliente.



GOBIERNO DE
MÉXICO

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR