

## Pollo Cacciatore

### INGREDIENTES:

¼ <i>cuch</i>	Pimienta negra
1/8 <i>cuch</i>	Sal
2 lbs	Pechuga de pollo sin grasa.
1 <i>cuch</i>	Aceite de oliva
1 taza	Champiñones frescos rebanados
½ taza	Cebolla picada
2	Dientes de ajo, picados
¾ taza	Vino rojo seco
½ <i>cuch</i>	Orégano seco
¼ <i>cuch</i>	Pimientos rojos picados
2	Latas de puré de tomate sin condimentar.

### PREPARACIÓN:

Salpimiente la carne de pollo. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Adicione el pollo y cueza por 5-7 minutos de cada lado o hasta que se dore ligeramente. Saque el pollo del sartén, cúbralo y déjelo aparte. Agregue los champiñones, la cebolla, el ajo y saltéelos a fuego medio 5 minutos. Adicione el vino y espere a que hierva. Cocine 10 minutos o hasta que la salsa haya espesado ligeramente, mueva ocasionalmente. Agregue el pollo al sartén; tape y cocine por 5 minutos. Quite la tapa, voltee el pollo y cocine otros 10 minutos más o hasta que el pollo este bien cocido.

### Porciones: 4

1 Porción = 4½ oz (aprox.) de Pollo

### Información Nutricional por Porción:

221 calorías, 15 g carbohidratos, 35g proteína, 3 g grasa,  
123 mg sodio, 86 mg colesterol, 1g fibra