

## Pollo Frito Revuelto con Vegetales

### INGREDIENTES:

3 Cuch Aceite de oliva  
12 oz Pechuga cocida de pollo, cortado en rebanadas de 3mm de ancho.  
10 oz Vegetales cocidos (brócoli, ejotes, pimiento rojo y champiñones).  
2 Cuch Agua  
2 Cuch Salsa de soya baja en sodio  
10 oz Espinacas

### PREPARACIÓN:

Calentar un sartén hasta que al poner gotas de agua chisporroteen. Adicionar 1½ cucharada de aceite de oliva y distribuya uniformemente a que el aceite cubra toda la superficie. Cuando el aceite este caliente (no al punto de que humeé), adicione las rebanadas de pechuga de pollo y revuelva-fría durante 2 minutos. Pase el pollo a un recipiente.

Adicione el aceite remanente al sartén. Cuando este caliente, añada los vegetales y mezcle-fría por 4 minutos. Ponga nuevamente el pollo en la sartén, agregue el agua y la salsa de soya. Revuelva-fría dos minutos más. Adicione la espinaca. Cubra el sartén y cueza a fuego medio por 2 minutos. Revuelva suavemente para calentar la espinaca de forma uniforme. Cubra y cueza 2 minutos más. Sirva en un platón usando una cuchara para ensalada.

**Porciones:** 4

#### Información Nutricional por Porción:

239 calorías, 12 g carbohidratos, 19 g proteínas, 12 g grasas,  
413 mg sodio, 40 mg colesterol, 5 g fibra