

Chicken Stew

Estofado de Pollo

1. Remove skin and any extra fat from the chicken.
Quite la piel y los restos de grasa de las pechugas de pollo.
2. In a large pan, combine chicken, water, garlic, onion, salt, pepper, and tomatoes. Cover and cook over low heat for about 25 minutes.
En un sartén grande, mezcle el pollo, el agua, el ajo, la cebolla, la sal, la pimienta, y los tomates. Cubra la mezcla y cocínela a fuego lento por 25 minutos.
3. Add celery, potatoes, carrots, and bay leaves and cook until chicken and vegetables are tender (about 15 minutes).
Añada el apio, las papas, las zanahorias, y las hojas de laurel y cocine hasta que el pollo y las verduras estén blandas (durante 15 minutos).
4. Remove from heat and take out bay leaves.
Aléjelo del fuego y saque las hojas de laurel antes de servir.



Time: 50 minutes
Tiempo de preparación: 50 minutos

Difficulty: Medium
Dificultad: Media

Total Calories: 187
Calorías: 187

Protein: 28 g
Proteína: 28 g

Carbohydrate: 14 g
Carbohidratos: 14 g

Fat: 2 g
Grasa: 2 g

Cholesterol: 66 mg
Colesterol: 66 mg

Sodium: 841 mg
Sodio: 841 mg

Fiber: 3 g
Fibra: 3 g

Serves/Porciones: 6

6 boneless, skinless chicken breasts, chopped
pechugas de pollo sin piel, cortadas

1 cup vegetable broth
taza de caldo de verduras

2 small garlic cloves, minced
dientes de ajo pequeños, picados

1 small onion, chopped
cebolla pequeña, cortada

3 medium tomatoes, chopped
tomates medianos, cortados

1/4 cup celery, finely chopped
taza de apio, finamente picado

2 medium potatoes, chopped but not peeled
papas medianas, cortadas (no peladas)

2 small carrots, chopped
zanahorias pequeñas, cortadas

2 bay leaves
hojas de laurel

1 1/2 teaspoons salt
cucharitas de sal

1/2 teaspoon pepper
cucharita de pimienta

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable