



POLLO EN SALSA DE COCO Y JENGIBRE

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Diente de ajo cortado en cubos pequeños
- 2 Pechugas de pollo grandes deshuesada (4 supremas) cortadas en cubos medianos
- 3 Tazas de apio cortado en cubos pequeños
- ½ Cucharadita de ralladura de limón
- ½ Cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 Taza de leche de coco
- 1 ½ Taza de leche semi-descremada
- 1 Cucharada colmada de maicena
- 1 Tarro de crema NESTLÉ® (157 g)
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1.- Calienta las dos cucharadas de aceite de oliva en un wok o sartén y agrega el ajo, calienta hasta dorarlo bien y de inmediato agrega los cubos de pollo, saltea removiendo de vez en cuando hasta también dorarlo por todos lados. Luego, agrega las tres tazas de apio y condimenta con la ralladura de limón y con el jengibre, además condimenta con sal y pimienta a gusto.

2.- Cocina durante 6 minutos aproximados y luego junta la leche de coco con la leche semi-descremada, vierte de una vez al salteado y cocina durante 10 minutos más aproximados hasta cocer bien el pollo y concentrar sus sabores. Mientras, disuelve la maicena en un poco de agua y agrega de una vez al salteado que está en ebullición.

3.- Cocina a fuego medio revolviendo constantemente hasta espesar la preparación. Una vez listo y fuera del fuego agrega la crema NESTLÉ® y remueve hasta integrar bien los ingredientes y conseguir una preparación cremosa. Al momento de servir, puedes espolvorear ciboulette cortado finamente y acompañar con algún arroz



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	601 Kcal
Proteínas:	38.0 g
Grasa Total:	12.4 g
Colesterol:	93 mg
H. de Carbono:	37.3 g
Fibra Dietética:	0 g
Sodio:	297 mg



blanco o al curry.

