

¡NO LAVE EL POLLO!



Guisado de Pollo
Receta adentro



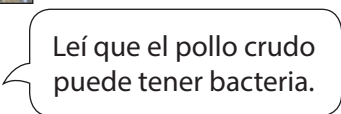
Bueno, le dije a mi jefe, "Ya he trabajado dos fines de semana," y....



Espera, ¿qué estás a punto de hacer?



Voy a lavar el pollo y luego lo voy a cortar para nuestro guisado.



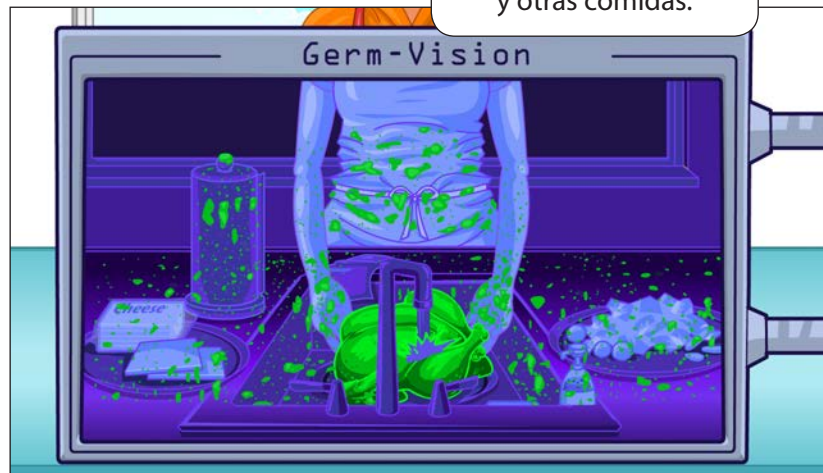
Leí que el pollo crudo puede tener bacteria.



Claro, el pollo puede tener bacteria algunas veces... Pero el agua no está lo suficientemente caliente para matar la bacteria.



Si se pudieran ver los gérmenes, verías que lavar el pollo crudo simplemente hace que la bacteria salpique sobre ti, la cocina y otras comidas.



Si no puedo lavar el pollo....

¿Cómo elimino la bacteria?

Lleva el pollo de nuevo a la estufa.



This material is based on work funded by the National Integrated Food Safety Initiative (NIFSI), United States Department of Agriculture (USDA), under Agreement No. 2009-51110-05853. Spanish translation © 2017, original © 2013, NMSU Board of Regents. Drexel University and New Mexico State University cooperating with the U.S. Department of Agriculture. Drexel University and NMSU are both equal opportunity/affirmative action employers and educators.

Guisado de Pollo

Sirve 8 personas
Porción 1 taza

Ingredientes

- 1/2 cucharadita de jengibre
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de salsa de soya
- 1/3 taza de agua
- 1 taza de zanahoria (rebanada)
- 2 tazas de brócoll (o puede sustituir otros vegetales)
- 1 chile morrón (cortado)
- 1 cebolla (cortada)
- 1 cucharadita de aceite
- 8 onzas de pollo, cortado en pedazos chicos



Guisado de Pollo

Instrucciones

1. Mezcle especias, salsa de soya y agua. Ponga al lado.
2. Lave vegetales. Rebane zanahorias, brócoll u otros vegetales. Corte cebolla y chile morrón.
3. Caliente aceite en un sartén grande y añade el pollo; Cocine el pollo hasta que este café.
4. Retire el pollo y póngalo en un plato hondo.
5. Añadir cebolla y chile morrón y sofreír hasta transluciente.



6. Añadir brócoll u otros vegetales. Cocine hasta que estén tiernos.
7. Añadir mezcla líquida y cocine junto.
8. Añadir pollo cocido y combine todo junto.

Sirva sobre pasta o arroz.

Nutrition Facts

Amount Per Serving		Calories from Fat 25	
Calories 70		%	
		Daily Value*	
Total Fat 2.5g			4%
Saturated Fat 0g			0%
Cholesterol 15mg			6%
Sodium 80mg			3%
Total Carbohydrate 4g			1%
Dietary Fiber 1g			5%
Sugars 2g			
Protein 7g			
Vitamin A 70%	•	Vitamin C 40%	
Calcium 2%	•	Iron 2%	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4