

GUMBO DE POLLO



INGREDIENTES Sirve: 6 | porción: 1/3 taza arroz con 1 taza gumbo



aceite de canola
1 cucharadita



cebolla
1 mediana



pimiento
1 verde, 1 rojo



**tomates picados,
sin sal añadida**
1 lata de 15 oz



agua
3/4 taza



pollo bajo en sodio
1 lata de 12 oz



**frijoles pintos, sin
sal añadida**
1 lata de 15 oz



**quimbombó (ocra)
en rebanados y
congelado**
1 taza



**condimento de
cajun**
1 cucharada



arroz integral
2 tazas, cocido

LOWCOUNTRY FOOD BANK

lowcountryfoodbank.org/nutrition

INSTRUCCIONES

1. PREPARE LOS VEGETALES



Pique el pimiento verde y la cebolla.

3. SALTÉE LOS VEGETALES



Añada el aceite a una cacerola u olla grande sobre fuego medio-alto. Añada la cebolla y el pimiento y saltée hasta que esté blando, alrededor por 8-10 minutos.

5. SIRVA



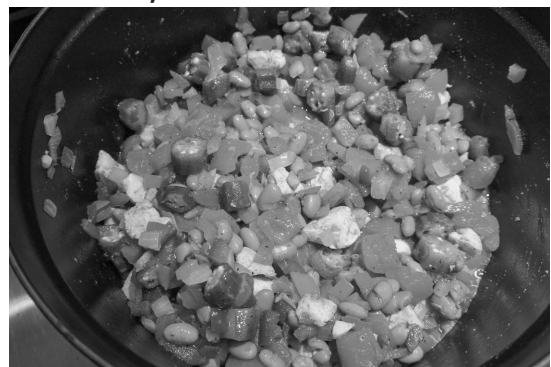
Sirva sobre 1/3 taza de arroz y disfrúte.

2. PREPARE LA PROTEÍNA



Escurre el pollo. Escurre y enjuague los frijoles.

4. AÑADA LOS VEGETALES, LA PROTEÍNA, Y LOS ESPECIES



Añada los tomates, el quimbombó, los frijoles, el agua, el condimento de cajun y el pollo a la cacerola. Cocine a fuego lento por 30 minutos o hasta que el quimbombó esté blando, revolviendo ocasionalmente.

NOTAS DEL COCINERO

- Añada una segunda lata de tomates picados para obtener la consistencia de un guiso.
- Ponga el gumbo de pollo dentro de la bolsa de plástico y ponga en el congelador. Descongele la bolsa poniéndola en agua fría por 10 minutos y luego vierta en una olla para recalentar.
- Para añadir pique, pruébelo con salchicha de pollo andouille.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 310	Carbohidratos Total: 42g	Proteínas: 24g
Grasa Total: 6g	Fibra Dietética: 4g	Sodio: 480mg

LOWCOUNTRY FOOD BANK

Este recurso es fundado por El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés), parte de Departamento de Agricultura de los EE. UU (USDA, por sus siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.