

GUMBO DE POLLO



INGREDIENTES Porciones: 6 | Tamaño de la porción:
1/3 taza de arroz con 1 taza de gumbo



Aceite de canola
1 cucharadita



Cebolla
1 mediana



Pimentones
1 verde, 1 rojo



Tomates picados sin sal
1 lata - 15 oz



Agua
3/4 taza



Pollo bajo en sodio
1 taza - 12 oz



Frijoles pinto sin sal
1 taza - 15 oz



Okra congelada y picada
1 taza



Sazonador Cajun
1 cucharada



Arroz marrón
2 tazas, cocido

INSTRUCCIONES

1. PREPARAR LOS VEGETALES



Pique los pimentones y la cebolla

2. PREPARAR LA PROTEÍNA



Cuele el pollo. Cuele y lave los frijoles.

3. SALTEAR LOS VEGETALES



En una sartén grande a fuego medio- alto, añada aceite. Añada la cebolla y el pimentón y saltee hasta que ablanden, entre 8 y 10 minutos.

4. AÑADIR VEGETALES, PROTEÍNAS Y CONDIMENTOS



Añada los tomates, el okra, los frijoles, el agua, el condimento cajún y el pollo a la sartén. Cocine a fuego lento durante 30 minutos o hasta que la okra esté blanda, removiendo de vez en cuando.

5. SERVIR



Sirva con 1/3 de taza de arroz y disfrute.

NOTAS DEL CHEF

- Añada una segunda lata de tomates cortados en dados para obtener una consistencia más parecida a la de un guiso.
- Porcione el restante y congélelo en bolsas. Descongele la bolsa colocándola en agua fría durante 10 minutos y luego viértala en una olla para recalentarla.
- Para darle un toque especial, pruébelo con salchicha de pollo andouille.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 310 Carbohidratos totales: 42g Proteína: 24g
Grasas totales: 6g Fibra dietética: 4g Sodio: 480mg