

Pollo a la Naranja Saludable



Ingredientes

1 kg. de pechuga de pollo sin hueso y sin piel.
1 cucharadita de ajo en polvo.
2 cucharaditas de jengibre fresco rallado.
½ cucharada de concha de naranja rallada.
¼ de taza de consomé de pollo.
3 cucharadas de miel.
½ cucharadita de pimienta negra.
2 cucharadas de aceite de oliva.
¼ de taza de Salsa de Soja.

Preparación

Paso 1: Costar el pollo en cubos de mas o menos 1 cm.
Paso 2: Calentar en una sartén el aceite de ajonjolí. Verter el pollo y dejar dorar por unos 12 a 15 min.
Paso 3: Mientras se cocina el pollo mezclar los demás ingredientes en un tazón, removiendo bien.

2 tazas de jugo de naranja fresco.

Paso 4: Cuando se cocine el pollo sacar de la sartén y reservar a un lado. Agregar a la misma sartén sin lavar la mezcla de los demás ingredientes.

Paso 5: Dejar hervir por unos 15 a 20 min. removiendo constantemente. El punto perfecto es cuando arrastras la cuchara y se ve el fondo por un rato.

Paso 6: Regrese el pollo a la sartén y revuelva muy bien para envolver bien el pollo.

Servir acompañado de guisantes dulces o brócoli y una lluvia de ajonjolí tostado encima.

Programando la vida