



POLLO EN SALSA CRIOLLA



RACIONES

1 porcion

1 ONZA= 2 cucharadas
1 TAZA= 120 - 200 Gramos
1 CUCHARADA RASA= 6 -8 Gramos
1 CUCHARADA COLMADA= 40-45 gramos.

INGREDIENTES

• PIERNA POLLO	80 GRAMOS
• TOMATE CHONTO	20 GRAMOS
• CEBOLLA HUEVO	20 GRAMOS
• PIMIENTO ROJO	10 GRAMOS
• PAPA CRIOLLA	30 GRAMOS
• MARGARINA	10 GRAMOS
• ACOMPAÑAMIENTO	
• ARROZ BLANCO	35 GRAMOS
• PLÁTANO MADURO	40 GRAMOS

PREPARACIÓN

1. Cortar finamente el tomate, pimentón y la cebolla y se pela la papa criolla.
2. Colocar a cocinar los ingredientes en una olla.
3. Salpimentar y dejar en cocción 5 minutos
4. Pasados los 5 minutos, agregar el pollo a la preparación.
5. Agregar un poco de agua y dejar cocinar durante 30 minutos.
6. En una olla agregar cebolla finamente picada y un poco de aceite; sofreír y dejamos dorar la cebolla.
7. Añadir 2 pocillos de agua; dejar hervir y agregar sal al gusto.
8. Agregar a la preparación 1 pocillo de arroz.
9. Cuando esté sin exceso de agua, tapar y bajar la temperatura. Dejar en cocción 20 minutos.