

Pollo a la Santa Fe en Sartén

Instrucciones:

1. Sazona el pollo con Mrs. Dash (o sazón sin sal) y pimienta negra.
2. En un sartén grande a fuego medio-alto, calienta el aceite de oliva. Añade el pollo y cocina hasta que no esté rosado. Transfiere a un plato.
3. Agrega el ajo, la cebolla y el pimiento rojo al sartén y cocina durante unos 10 minutos, o hasta que estén tiernos. Revuelve los frijoles negros hasta que estén calientes, luego transfiere la mezcla a un tazón.
4. Reduce el fuego a bajo y vuelve a poner el pollo en el sartén. Cubre con queso cheddar, tapa y cocina hasta que el queso se derrita.
5. Sirve la mezcla sobre el pollo cuando esté listo para servir y ¡disfruta!

Ingredientes:

- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cebolla roja, picada
- 2 pimientos morrones, picados
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1/4 cucharadita de Mrs. Dash O sazón sin sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de queso cheddar rallado

Pollo del Suroeste en Sartén

Instrucciones:

1. En un sartén grande, combina el arroz, salsa, pollo, frijoles negros, chile en polvo y caldo de pollo. Revuelve hasta que todo esté combinado.
2. Coloca una tapa ajustada en el sartén, sube el fuego a alto y deja que el sartén hierva completamente. Tan pronto como empiece a hervir, baja el fuego a bajo y deja que hierva a fuego lento durante 15 minutos. Asegúrate de que hierva todo el tiempo, subiendo el fuego si es necesario.
3. Después de 15 minutos, apaga el fuego y deja reposar con la tapa puesta durante 5 minutos.
4. Retira la tapa y esponja la mezcla con un tenedor. Todo el líquido debería estar absorbido, y el arroz debería estar tierno.
5. Espolvorea 1 taza de queso rallado encima, vuelve a colocar la tapa y deja que repose hasta que el queso se derrita. Mientras tanto, corta las cebollas verdes y espolvorea encima.

Ingredientes:

- 1 taza de arroz sin cocinar de tu elección
- 1 taza de salsa
- 1½-2 tazas de pollo desmenuzado precocido
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 cucharada de chile en polvo
- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 taza de queso rallado
- 2-3 cebollas verdes, en rodajas

Pollo Teriyaki con Arroz en Sartén

Instrucciones:

1. Corta la pechuga de pollo en trozos de $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de pulgada.
2. Agrega el aceite de cocina, la cebolla, el ajo y el jengibre molido a un sartén grande y profundo. Cocina a fuego medio durante aproximadamente 1 minuto, luego agrega el pollo y continúa salteando hasta que el exterior del pollo ya no esté rosado.
3. Agrega el arroz sin cocinar al sartén y saltea durante unos 2 minutos. Deberías escuchar que el arroz estalla en este punto.
4. Agrega agua y revuelve brevemente para asegurarte de que no haya arroz pegado en el fondo del sartén.
5. Coloca una tapa en el sartén, sube el fuego a medio-alto y deja que el agua hierva completamente. Una vez que hierva, baja el fuego a bajo y deja que hierva a fuego lento durante 10 minutos.
6. Mientras el sartén hierva a fuego lento, mezcla la salsa de soja y el azúcar morena en un tazón pequeño. Está bien si el azúcar morena no se disuelve completamente. Deja la salsa a un lado.
7. Después de que el arroz haya estado hirviendo a fuego lento durante 10 minutos, levanta brevemente la tapa para esparcir los vegetales congelados uniformemente por encima, luego vuelve a colocar la tapa. Deja que el sartén continúe calentándose a fuego lento durante 5 minutos adicionales.
8. Apaga el fuego y deja reposar el sartén durante 5 minutos adicionales.
9. Da otra breve vuelta a la salsa, levanta la tapa del sartén y rocía la salsa sobre los vegetales. Asegúrate de raspar todo el azúcar del fondo del tazón. Revuelve todos los ingredientes juntos hasta que todo esté cubierto en su mayoría con la salsa.
10. Coloca la tapa nuevamente y deja reposar el sartén durante 5 minutos para que los sabores se absorban. Espolvorea las cebollas verdes en rodajas sobre la parte superior justo antes de servir.

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- 1 cucharada de aceite de oliva para cocinar O aceite de canola
- 1 cebolla amarilla, cortada en cubos
- 4 dientes de ajo, picados en trozos pequeños
- 1 cucharadita de jengibre molido (opcional)
- $1\frac{1}{2}$ tazas de arroz de jazmín sin cocinar
- $2\frac{1}{2}$ tazas de agua
- 12 onzas de vegetales congelados para saltear
- $\frac{1}{4}$ taza de salsa de soja baja en sodio
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 2 cebollas verdes, en rodajas

Pollo con Vegetales al Estilo Ranch en Sartén

Instrucciones:

1. En un sartén grande, agrega el aceite de cocina y el pollo. Cocina a fuego medio-alto durante 3 a 5 minutos, volteando de vez en cuando para que todos los lados se cocinen uniformemente. El pollo debe estar aproximadamente un 70% cocido.
2. Espolvorea la mitad del sobre de aderezo estilo ranch sobre el pollo.
3. Añade el brócoli y el calabacín y espolvorea uniformemente el resto de la mezcla de aderezo estilo ranch. Rocía el jugo de limón y luego revuelve para cubrir uniformemente.
4. Cubre el sartén y permite que los vegetales se cocinen al vapor durante unos 3 minutos, o hasta que estén tiernos.
5. Agrega las espinacas y cocina sin tapar durante 1 a 2 minutos, o hasta que estén marchitas, revolviendo de vez en cuando.
6. Sirve inmediatamente.

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de oliva o aceite de canola
- 1 ½ libras de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en trozos pequeños
- 2 tazas de brócoli, cortado en trozos pequeños (usa floretes y tallos)
- 1 taza de calabacín, cortado en trozos de ¼ de pulgada
- Un sobre de mezcla de aderezo y condimento estilo ranch
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 3 tazas de hojas frescas de espinaca, cortadas en trozos pequeños si es necesario (2 a 3 puñados grandes)



Macarrones con Queso Blanco Cheddar, Pollo y Brócoli

PLATO PRINCIPAL

Instrucciones:

1. Hierve agua en una olla para la pasta. Una vez que hierva, agrega la pasta y continúa hirviendo hasta que esté tierna.
2. Agrega los floretes de brócoli congelados a la olla de agua hirviendo y pasta, luego continúa cocinando durante 2 minutos. Escurre la pasta y el brócoli juntos en un colador.
3. Mientras la pasta se cocina, sazona ambos lados de la pechuga de pollo con Mrs. Dash (o sazón sin sal) y pimienta negra. Agrega una cucharada de aceite de cocina a un sartén grande y profundo y cocina a fuego medio. Una vez caliente, gira el aceite para cubrir la superficie del sartén, luego agrega la pechuga de pollo y cocina por cada lado hasta que esté dorada y cocida por completo. Transfiere el pollo cocido a una tabla de cortar limpia y déjalo reposar durante 5 minutos, luego córtalo en pequeños cubos.
4. Reduce el fuego a medio-bajo, luego agrega la mantequilla y derrite. Usa un batidor o espátula para raspar los trozos dorados en el fondo de la sartén. Vierte la leche evaporada y continúa batiendo para disolver completamente los trozos dorados.
5. Agrega el ajo en polvo, el pimentón y Mrs. Dash (o sazón sin sal) a la leche evaporada. Una vez que la leche evaporada esté caliente, comienza a agregar el cheddar blanco rallado, una manojo a la vez, batiendo hasta que esté completamente derretido antes de agregar el siguiente. Una vez que se haya agregado todo el queso, reduce el fuego a bajo.
6. Agrega la pasta, brócoli y pollo picado al sartén con la salsa de queso. Revuelve para combinar y cubrir completamente la pasta, el brócoli y el pollo en la salsa, ¡y luego disfruta!

Ingredientes:

- 2 tazas de pasta de tu elección
- 2 tazas de floretes de brócoli congelados
- 1 pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- 1 cucharada de aceite de oliva
0 aceite de canola
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de leche evaporada
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimentón
- 8 onzas de queso cheddar blanco extra fuerte, rallado
- ¼ cucharadita de Mrs. Dash o sazón sin sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

Pimientos Rellenos Desconstruidos

Instructions:

1. Si tienes dientes de ajo enteros, córtalos en trozos pequeños. También corta la cebolla y el pimiento en cubos.
2. Agrega el aceite de cocina y la carne de pavo/res molida a un sartén profundo. Cocina a fuego medio hasta que esté completamente dorado.
3. Agrega la cebolla picada, el pimiento, el ajo picado, el condimento italiano y la pimienta negra al sartén. Continúa cocinando y revolviendo hasta que las cebollas estén blandas.
4. Luego, agrega los tomates cortados en cubos (con sus jugos), el arroz sin cocinar y el caldo de res bajo en sodio. Revuelve todo brevemente para combinar.
5. Coloca una tapa en el sartén y sube el fuego a medio-alto. Deja que el caldo hierva completamente. Una vez que hierva, baja el fuego a bajo y deja que hierva a fuego lento durante 15 minutos. Después de 15 minutos, apaga el fuego y deja que repose, con la tapa aún puesta, durante otros 5 minutos.
6. Agrega la salsa de tomate y continúa revolviendo hasta que todo esté bien mezclado. Luego, agrega el queso mozzarella rallado por encima. Coloca la tapa nuevamente y deja que el calor del sartén derrita el queso mozzarella.

Ingredients:

- 2 cucharadas de ajo picado
- 1 cebolla amarilla, cortada en cubos
- 2 pimientos, de cualquier color
- 1 cucharada de aceite de oliva 0 aceite de canola
- ½ libra de pavo molida o carne de res molida
- 1 lata de 15 onzas de tomates cortados en cubos
- 1 taza de arroz integral sin cocinar
- 2 cucharaditas de condimento italiano
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1½ tazas de caldo de res bajo en sodio
- 1 lata de 8 onzas de salsa de tomate
- 1 taza de queso mozzarella rallado