

# Pollo al Sésamo con Pimientos y Chícharos

*El jengibre y las semillas de sésamo le dan a esta receta un sabor oriental.*

**Rinde 4 porciones.** 1¼ tazas por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 20 minutos

## Ingredientes

- 1 cucharada de semillas de sésamo
- aceite en aerosol para cocinar
- 1 libra de pechuga de pollo sin hueso y sin piel, cortada en tiritas
- 2 tazas de chícharos chinos (*snow peas*), sin las puntas
- 1 pimiento rojo mediano, picado
- 1 pimiento verde mediano, picado
- 3 cucharadas de salsa de soya con bajo contenido de sodio
- 2 cucharadas de agua
- 1½ cucharaditas de azúcar morena, compactada
- ¼ cucharadita de jengibre molido (*ground ginger*)
- 2 cebollas verdes, cortadas en rebanadas
- 2 tazas de arroz integral cocido



## Preparación

1. Ponga las semillas de sésamo en un sartén de teflón grande; cocínelas durante 2 minutos a fuego medio-alto hasta que estén ligeramente doradas. Retírelas del sartén y déjelas a un lado.
2. Rocíe el mismo sartén con aceite en aerosol para cocinar. Agregue el pollo; cocínelo durante unos 10 minutos o hasta que esté totalmente cocido. Agregue los chícharos y los pimientos; sofríalos durante 3 ó 4 minutos más hasta que estén tiernos pero crujientes
3. En un tazón pequeño, combine la salsa de soya, el agua, el azúcar y el jengibre; agréguelos al sartén. Cocine durante 5 minutos a fuego medio-alto.
4. Espolvoree con las semillas de sésamo y la cebolla verde. Sirva ¾ taza de la mezcla de pollo sobre ½ taza de arroz integral.

**Información nutricional por porción:** : Calorías 293, Carbohidratos 28 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 30 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 68 mg, Sodio 470 mg