

# Sofrito de Pollo y Mango

Trozos tiernos de pollo acompañados de pimientos crujientes y mango dulce, forman este colorido sofrito. Para realzar aún más el color de este plato, puede sustituir la mitad del pimiento rojo con pimiento verde.

**Rinde 4 porciones.** 1½ tazas por porción.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 15 minutos

## Ingredientes

- aceite en aerosol para cocinar
- 1 libra de pechuga de pollo sin hueso y sin piel, cortada en trocitos
- ¼ taza de jugo de piña
- 3 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- ¼ cucharadita de jengibre molido (*ground ginger*)
- 1 pimiento rojo, cortado en tiritas pequeñas
- 2 mangos, sin semilla, cortado en tiritas pequeñas
- ¼ taza de almendras en tiritas tostadas
- Pimienta negra molida (*ground black pepper*), al gusto
- 2 tazas de arroz integral cocido



## Preparación

1. Rocíe una cacerola o sartén grande con el aceite en aerosol para cocinar.
2. Sofría el pollo a fuego medio-alto hasta que esté bien cocido, aproximadamente 10 minutos.
3. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de piña, la salsa de soya y el jengibre. Agregue la mezcla y el pimiento a la cacerola o sartén.
4. Cocine y manee durante 5 minutos, hasta que los pimientos estén tiernos pero crujientes.
5. Agregue el mango y las almendras a la cacerola o sartén y cocine hasta que esté caliente. Sazone con pimienta negra molida al gusto.
6. Sirva una taza del sofrito sobre ½ taza de arroz integral.

**Información nutricional por porción:** Calorías 387, Carbohidratos 47 g, Fibra Dietética 7 g, Proteína 31 g, Grasa Total 9 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 68 mg, Sodio 496 mg