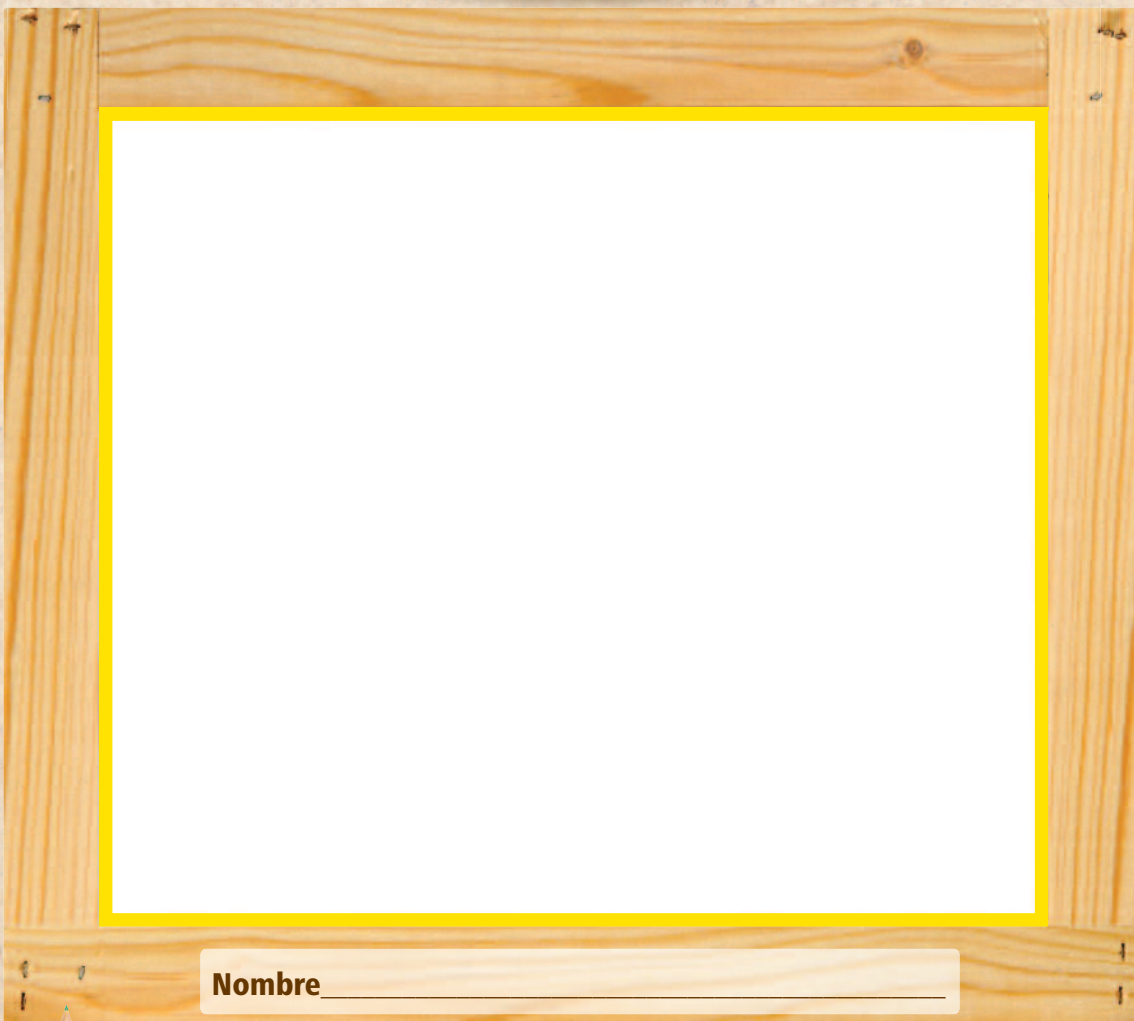


Mis Ilustraciones de Héroe de Alimentos



Diviértete haciendo un dibujo de tu fruta, verdura o comida favorita, o dibuja un héroe de comida! Cuando hayas terminado, nos encantaría ver tu creación. Si deseas compartirlo con otros niños y familias, envía tu trabajo por correo electrónico a food.hero@oregonstate.edu



Pollo, Brocoli y Queso a la Sarten



Ingredientes

Rinde 7 tazas

- 1 libra de **pechuga de pollo**, sin hueso o piel (2-3 mitades)
- 2 cucharaditas de **aceite**
- 1¼ tazas de **agua**
- 1 cucharadita de **caldo de pollo**
- 1 lata (10.5 onzas) de **sopa de crema de pollo** condensada
- 1 cucharadita de **pimienta**
- ½ cucharadita de **ajo en polvo**, o 2 dientes de **ajo**, finamente picado
- 2 tazas de **pasta de concha pequeña**, (sin cocer)
- 2½ tazas de **brócoli**, picado (fresco o congelado)
- 4 onzas (1 taza) de **queso tipo "cheddar"**, rallado

Preparación

1. Corte la pechuga de pollo en pedazos del tamaño de un bocado. Saltee los pedazos en aceite en una sartén mediana sobre fuego medio-alto hasta que apenas se doren, 2 a 3 minutos.
2. Añada el agua, el caldo de pollo, la sopa, la pimienta y el ajo a la sartén. Revuelva hasta que esté suave. Añada la pasta y el brócoli.
3. Cocine hasta que hierva. Cubra y reduzca el calor a medio bajo. Cocine a fuego lento por 15 - 20 minutos o hasta que la pasta quede tierna.
4. Añada el queso y sirva.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Datos de Nutrición

| | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| Tamaño de la Porción 1 taza (226g) | |
| Porciones por Envase 7 | |
| Cantidad por Porción | |
| Calorías 300 | Calorías de Grasa 100 |
| % Valor Diario* | |
| Grasa Total 11g | 17% |
| Grasa Saturada 5g | 25% |
| Grasa Trans (transgénica) 0g | |
| Colesterol 60mg | 20% |
| Sodio 560mg | 23% |
| Carbohidratos Total 25g | 8% |
| Fibra Dietética 2g | 8% |
| Azúcares 2g | |
| Proteínas 23g | |
| Vitamina A 6% | Vitamina C 20% |
| Calcio 15% | Hierro 10% |

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus calorías que usted necesite.