



SALTEADO DE POLLO Y BRÓCOLI

 Porciones: 2  Tiempo de preparación 25 minutos

INGREDIENTES

Para el pollo

- 250 gramos de pechuga de pollo
- Pimienta
- 1/2 cucharada maicena
- Salsa de soya

Para el salteado

- 1 barra de 90 gramos de Margarina sin sal La Villita
- 250 gramos de brócoli
- 1/2 de cebolla

- 4 dientes de ajo
- Salsa de soya
- 1 cucharadita de azúcar
- Pimienta

MODO DE PREPARACIÓN

Amigas, les recomiendo mucho esta receta tiene un sabor suave y agradable, ideal para todos en casa.

Primero cortamos el pollo en piezas medianas y lo ponemos en un plato hondo, en este vamos a poner la soya, la pimienta y la maicena, mezclamos muy bien y reservamos.

Ahora vamos a tomar los ajos y machacarlos, cortamos la cebolla y separamos el brócoli.

En una olla hervimos un poco de agua con sal, azúcar y metemos el brócoli, sacamos y ponemos en el chorro de agua fría. Luego en una sartén vamos a poner nuestra Margarina La Villita y salteamos el ajo, cuando suelte aroma añadimos el pollo y dejamos que queden bien dorados. Después ponemos la cebolla el brócoli y un poco más de soya, una cucharada de azúcar y pimienta.

Salteamos un par de minutos y ¡listo!
Me cuentan cómo les queda, amigas.

 LaVillitaMX  @LaVillita