

Breaded Chicken

Pollo Empanizado

1. Heat the oil in a large pan or Dutch oven over medium-high heat. Cook chicken on all sides until the outside is brown (it should only take a few minutes). Remove from heat and pour off excess oil.
Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Cocine todos los lados hasta que estén dorados (sólo unos minutos). Remueva del fuego y quite el exceso de aceite.
2. Add onions to the same pan and cook over medium heat until the onions begin to brown (about 5-10 minutes).
Añada las cebollas a la misma sartén y cocine a fuego medio hasta que se doren (alrededor de 5-10 minutos).
3. Put the chicken pieces back into the pan along with the vinegar, green pepper, salt, pepper, and water or chicken stock.
Coloque de nuevo el pollo en la sartén junto con el vinagre, el pimiento verde, la sal, la pimienta, y el agua o caldo de pollo.
4. Simmer for 25-35 minutes until the chicken is cooked through and tender.
Cocine a fuego lento por 25-35 minutos hasta que el pollo esté cocido totalmente y tierno.
5. Adjust the seasoning, if desired.
Sazone con condimentos si así lo desea.



Time: 60 minutes
Tiempo de preparación: 60 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 191
Calorías: 191

Fat: 6 g
Grasa: 6 g

Monounsaturated Fat: 4 g
Grasa monoinsaturada: 4 g

Fiber: 1 g
Fibra: 1 g

Protein: 27 g
Proteína: 27 g

Cholesterol: 66 mg
Colesterol: 66 mg

Polyunsaturated Fat: 1 g
Grasa poliinsaturada: 1 g

Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g

Carbohydrate: 5 g
Carbohidratos: 5 g

Saturated Fat: 1 g
Grasa Saturada: 1 g

Sodium: 125 mg
Sodio: 125 mg

Serves/Porciones: 6

4-6 boneless, skinless chicken breasts, cut into pieces
pechugas de pollo sin hueso, ni piel, cortadas en pedazos

2 tablespoons olive oil
cucharas grandes de aceite de oliva

3 onions, thinly sliced
cebollas, cortadas finamente

1/4 cup white vinegar
taza de vinagre blanco

2 green peppers, chopped
pimientos verdes, cortados

1 cup of water or chicken stock (see page 36)
taza de agua o caldo de pollo (ver página 36)

1/4 teaspoon pepper
cucharita de pimienta

1/8 teaspoon salt
cucharita de sal

1/4 cup cilantro, chopped
taza de cilantro, cortado

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable