



Pollo a la barbacoa y chipotle con col rizada crujiente y batata

Rinde: **1 porción**

Preparación:

8 minutos

Cocción:

10 minutos

Ingredientes

3 oz de pechuga de pollo cruda y sin piel

1 batata pequeña, horneada o cocida en el microondas

2 tazas de col rizada finamente picada

1 cucharada de salsa barbacoa

2 dientes de ajo picados

1 cucharadita de aceite de oliva

1 cucharadita de miel

¼ de cucharadita de canela

¼ de cucharadita de chipotle en polvo

Sal y pimienta al gusto

¿Busca incorporar productos de origen vegetal? Simplemente reemplace el **pollo** por tofu y saltéelo en la sartén durante unos 6 minutos. También puede optar por 1 taza de frijoles negros y omitir las batatas para mantener el nivel de carbohidratos y calorías totales.

Si las **batatas** no son sus favoritas o está tratando de controlar una enfermedad renal, reemplácelas por $\frac{2}{3}$ de taza de granos integrales, como pasta de trigo entero, arroz integral, quinua, tortilla de granos integrales (8") o cuscús de trigo entero. ¡También puede añadir $\frac{2}{3}$ de taza de sus frijoles favoritos!

Si no le gusta tanto la **col rizada**, reemplácela por sus verduras favoritas de hojas verdes, como espinacas, col china (bok choy), grelos, acelga, hojas de mostaza o de remolacha.

Elija marcas de **salsa barbacoa** que utilicen tomates como ingrediente principal y que no tengan jarabe de maíz con alto contenido de fructosa.

Preparación

Precaliente una parrilla al aire libre o use una sartén para asar a la parrilla en la estufa. Ase la pechuga de pollo hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F, aproximadamente 3 o 4 minutos por lado. Mezcle la salsa barbacoa con el chipotle en polvo y unte el pollo a la parrilla. En una sartén a fuego medio, saltee el ajo y la col rizada con aceite durante 4 minutos hasta que la col rizada esté tierna y crujiente, luego sazone con sal y pimienta. Cubra la batata con miel y canela.

Información nutricional por porción

Calorías	Grasas totales	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
314	8 g	1 g	332 miligramos	53 mg	39 g	8 g	18 g	26 g	1067 mg