Receta de pollo simple

# Pollo con dumplings

El pollo con dumplings es un plato tradicional que consiste en pollo guisado con verduras y pequeñas cantidades de masa de harina de trigo que se añaden al guiso durante la cocción. El pollo con dumplings es un plato sabroso y sustancioso que ofrece un alto valor calórico por porción. También contiene cantidades considerables de sodio.

# [Ingredientes](#_Información_nutricional_del)

Pollo con verduras

* De 2-1/2 a 3 libras de pollo cortado en 7 u 8 trozos
* Sal
* 3 zanahorias medianas, peladas y cortadas en rodajas
* 3 tallos de apio cortados
* 2 hojas de laurel
* 1/4 de taza de hojas de perejil fresco picado
* 1 cuarto de caldo de pollo (casero es mejor)
* Pimienta blanca o negra molida

Dumplings

* 2 tazas de harina de repostería (también se puede usar harina común)
* 2 cucharaditas de polvo de hornear
* ½ cucharadita de sal
* 2 cucharadas de manteca derretida
* ¾ taza de leche
* ¼ taza de hojas de hierbas frescas molidas, como perejil, cebollín, estragón, etc (opcional)
* 4 cucharadas de aceite

# Preparación

1. ***Pasos para preparar el pollo***
2. Coloque el pollo en una olla[[1]](#footnote-1) grande y agregue el apio, la cebolla, las hojas de laurel, el perejil, el caldo de pollo, sal y pimienta. Agregue agua suficiente hasta cubrir el pollo.
3. Una vez que el agua hierva, tape la olla, baje el fuego y deje que la comida se cueza a fuego lento durante 1 hora o hasta que esté tierno.
4. Retire el pollo y déjelo enfriar un poco.
5. Córtelo en pequeños trozos y apártelo. Separe la piel y los huesos.
6. Vuelva a colocar el pollo en la olla y agréguele más sal y pimienta si lo desea.
7. Vuelva a poner la olla a fuego lento.
8. ***Pasos para preparar los dumplings.***
9. En un recipiente para mezclar, combine los ingredientes para los dumplings y mézclelos bien hasta formar una masa compacta.
10. Separe pedazos de masa y échelos en caldo hirviendo.
11. ***Paso final.***
12. Tape la olla y deje que la preparación se cueza a fuego lento de 10 a 15 minutos o hasta que alcance el espesor deseado.



[Título de la barra lateral]

1. Con una cuchara sirva los dumplings y el pollo en tazones, y cúbralos con caldo. Decore con el perejil.

# Información nutricional del pollo con dumplings.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Cantidad por porción | | |
| Calorías | 280 |  |
| Calorías de las grasas | 81 |  |
| Grasa total | 9.0 g | 14% |
| Grasas saturadas | 3.0 g | 15% |
| Grasas poliinsaturadas | 2.6 g | 15% |
| Grasas monoinsaturadas | 4.4 g | 15% |
| Colesterol | 30 mg | 10% |
| Sodio | 550 mg | 23% |
| Potasio | 169.1 mg | 5% |
| Carbohidratos | 35.0 g | 12% |
| Fibra | 3.0 g | 12% |
| Azucares 6.0 g | 3.0 g | 12% |
| Proteína | 15.0 g | 30% |
| Alcohol | 0.0 g |  |
|  |  |  |
| Vitaminas y minerales | | |
| Vitamina A 2% | Vitamina c 0% | Calcio 2% |
| Hierro 4% | Vitamina E 1% | Vitamina B12 3% |

Tabla 1“- Información basada en una dieta de 2000 calorías”

# Resumen

Criticas

*“Esta receta es simple y sabrosa, pero descubrí que, si le agrego 1 cebolla grande al pollo con verduras, el plato sale más rico”. – Susan.*

*“Use dos veces esta receta hasta ahora. Si decides hacerla, separa pedazos de masa de unos ¾ de pulgada aproximadamente para que se cocinen bien”. – James.*

1. “También puede usar una cacerola” [↑](#footnote-ref-1)