



RECETA DE LA SEMANA

Este salteado de pollo y berenjena con salsa de ajo es una cena saludable, sencilla y deliciosa que está lista en un instante. Elaborada con ingredientes frescos y empaquetados de los comestibles Long Beach Food Pantry Delivery y Grocery Grab N Go de esta semana, esta comida nutritiva y sabrosa seguramente deleitará el paladar.



POLLO CON BERENJENA SALTEADO CON SALSA DE AJO Y SERVIDO CON ARROZ INTEGRAL

El pollo es rico en proteínas magras, potasio, vitamina D, hierro y calcio. Mientras que la berenjena y el arroz integral juntos son ricos en fibra, vitaminas A, B6 y C; rico en nutrientes, potasio, magnesio, flavonoides y polifenoles; y bajo en calorías.

Todo ello ayuda a la salud digestiva, cardíaca y ósea; la presión arterial y los niveles de colesterol reducen la inflamación; Aumenta la función inmune y los niveles de energía, además de proteger contra la osteoporosis, el cáncer y la diabetes.

Ingredientes (4 porciones):

2 berenjenas (cortadas en palitos de 10 cm)	1 cucharada de vinagre negro balsámico o chino
2 tazas de aceite vegetal	2 cucharadas de salsa de soja
1 taza de pollo picado	2 cucharadas de agua
1 cucharada de ajo picado	1 cucharadita de harina de maíz
1 cucharada de vinagre	1 cucharada de cilantro picado
1 cucharadita de miel	

Instrucciones:

- 1. Prepare la salsa:** en un tazón pequeño, combine el vinagre blanco, el vinagre negro chino, la salsa de soja, el agua y la maicena. Reservar para uso posterior.
- 2. Freír berenjenas:** Caliente el aceite en un wok o en una sartén grande a fuego alto. Freír los palitos de berenjena hasta que estén ligeramente dorados. Transfiera la berenjena frita a toallas de papel para escurrir.
- 3. Cocinar el pollo:** En una sartén antiadherente, agrega dos cucharadas de aceite y el pollo a fuego medio. Cocine hasta que el pollo adquiera un color marrón claro.
- 4. Combinar Ingredientes:** Agrega al pollo el ajo y los palitos de berenjena previamente fritos. Revuelve la salsa preparada, asegurándote de que la maicena esté completamente disuelta, luego viértela en la sartén. Remueve todo bien durante unos 20 segundos.
- 5. Terminar y servir:** Agrega cilantro a la mezcla. Sírvelo con arroz al vapor (cocínalo según las instrucciones del paquete).

¡Come Y Disfruta!

Receta adaptada de www.cookingwithlei.com

 (562) 612-5001

Help Me Help You
A 501(c)(3) nonprofit charity
 info@helpmehelpu.org

 www.helpmehelpu.org

The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832