American Heart Association.

Septiembre

CAMBIA TUS HÁBITOS DE CONSUMO DE SAL EN SOLO 21 DÍAS

¿Sientes que tu cara está inflada? ¿Los jeans se sienten más ajustados? En promedio, los adultos estadounidenses consumen más de 3400 miligramos de sodio al día: más del doble del límite recomendado por la American Heart Association de 1500 miligramos.

Aprender a leer y comprender las etiquetas de los alimentos puede ayudarte a tomar decisiones más saludables.

Busca el distintivo Heart-Check para encontrar productos que puedan ayudarte a elegir opciones más inteligentes sobre los alimentos que comes.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, VISITA HEART.ORG/SODIUM

Sofrito de pollo chino

PARA 6 PERSONAS

Ingredientes:

- 1 y ½ taza de arroz integral no cocido instantáneo.
- 3 cucharadas de almidón de maíz.
- 1 y 1/3 de taza de caldo de pollo sin grasa, bajo en sodio.
- 3 cucharadas de jerez seco O 3 cucharadas de jugo de naranja fresco.
- 2 cucharadas de salsa de soya (con la menor cantidad de sodio disponible).
- 1 cucharada de vinagre de arroz natural.
- 2 cucharaditas de aceite de chile.
- 1 cucharada de raíz de jengibre pelado y rallado.
- 3 dientes de ajo medianos (picados).
- 1 libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (sin grasas visibles, cortadas en dados de 1 pulgada).
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo tostado.
- 8 onzas de champiñones (en láminas).
- 1 taza de pimiento rojo cortado en dados.
- 8 onza de castañas de agua envasadas (escurridas).
- ¾ de taza de cebolla verde cortada en láminas.
- ½ taza de mitades de pecanas (tostadas).
- ¼ de cucharadita de pimiento rojo en escamas.

Indicaciones

- Prepara el arroz según las instrucciones del envase; omite la sal y la margarina. Resérvalo. Tápalo para mantener el calor.
- Coloca el almidón de maíz en un recipiente mediano. Agrega el caldo, el jerez, la salsa de soya y el vinagre, y bate para disolver. Resérvalo.
- En una sartén o un wok grande, calienta el aceite de chile a alta temperatura y gira para cubrir el fondo. Cocina la raíz de jengibre y el ajo durante 1 minuto; revuelve constantemente. Baja la temperatura a fuego medio-alto. Agrega el pollo. Cocínalo durante 4 minutos, o hasta que el pollo esté ligeramente dorado, mientras revuelves constantemente. (El pollo no estará listo en este punto). Transfiérelo a un plato. Limpia la sartén con toallas de papel.
- En la misma sartén, todavía a fuego medio-alto, calienta el aceite de sésamo y gira la sartén para cubrir el fondo. Cocina los champiñones, el pimiento rojo y las castañas de agua durante 5 a 7 minutos; revuelve frecuentemente.
- Bate la mezcla de caldo. Incorpóralo a la mezcla de champiñones. Agrega el pollo. Cocínalo durante 3 a 4 minutos, o hasta que el pollo ya no esté rosado en el centro.
- Agrega las cebollas verdes, las nueces y el pimiento rojo en escamas a la mezcla de pollo. Cocínala durante 2 minutos; revuelve frecuentemente. Sírvela sobre el arroz.

Datos nutricionales

Calorías	**317**	**Colesterol**	**48 mg**
Grasas totales	**12,0 g**	**Sodio**	**248 mg**
Grasas saturadas	**1,5 g**	**Carbohidratos totales**	**30 g**
Grasas trans	**0,0 g**	Fibra dietética	**4 g**
Grasas poliinsaturadas	**3,5 g**	Azúcares	**4 g**
Grasas monoinsaturadas	**5,5 g**	**Proteína**	**21 g**

Intercambio dietético: 2 y ½ porciones de carne magra, 1 porción de verdura, ½ porción de grasas, 1 y ½ porción de almidón.

© Copyright 2020 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Reservados todos los derechos. Se prohíbe el uso no autorizado.