



Estofado de Muslos de Pollo con Espinaca

Tiempo de Cocción: 1 hora 10 minutos

Sirve: 4 Porciones

Los muslos de pollos se cocinan hasta dorarse, luego se dejan cocer a fuego lento en una salsa rica de cebolla, ajo, tomillo, y romero con espinaca tierna.

Ingredientes

- 4 muslos de pollo con hueso de 6 onzas (sin piel)
- 1 cucharadita aceite
- 1 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita pimienta negra
- 1 cebolla amarilla pequeña (pelada y picada)
- 3 clavos ajo (pelados y picados finamente)
- 1 cucharadita tomillo seco
- 1/2 cucharadita romero seco
- 1 taza agua

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	185
Grasa total	8 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	112 mg
Sodio	423 mg
Total de Carbohidrato	5 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas	0 g
incluidas	
Proteínas	22 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	94 mg
Hierro	3 mg
Potasio	667 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Vegetales	1 1/4 tazas
■ Alimentos que contienen proteínas	3 onzas

1 paquete de 10 onzas de espinaca congelada (o 1 manojo de espinaca fresca)

Preparación

1. Caliente la sartén sobre fuego medio-alto. Añada 1 cucharadita de aceite. Agregue el pollo con la parte superior hacia abajo. Cocine por unos 8 minutos de cada lado, o hasta que esté totalmente dorado. Retire el pollo y colóquelo en un plato aparte.
2. Caliente de nuevo la sartén sobre fuego medio. Añada la cebolla, ajo, tomillo, y romero. Cocine por unos 5 minutos, hasta que la cebolla esté suave y dorada. Regrese el pollo a la sartén.
3. Agregue agua y cúbralo. Continúe cocinando por unos 30 minutos.
4. Agregue la espinaca congelada y cocine por 10 minutos. O agregue la espinaca fresca y cocine por unos 2 minutos hasta que esté suave. Sirva de inmediato.