Compartir Informar sobre mal uso Siguiente blog» Crear un blog Acceder

La cocina de Vale

Hablemos de cocina...

Ligero y sano... Pollo al cilantro

27 de agosto de 2010

¿Saben qué? Hoy me siento súper motivada, y en vez de esperarme para el lunes ponerles otra receta, voy a hacerlo hoy. Les voy a dar una receta que está inspirada en mi Hada Madrina, así le decía de chiquita a mi madrina de bautizo, y en una de mis mejores amigas Nadia.

Para esta receta van a necesitar lo siguiente...

1 paquete de queso crema, yo uso philadelphia light (190 grs.)
1 racimo completo de cilantro desinfectado (solo usamos las hojas).
1 pimiento verde desvenado
2 cuadritos de consomé de pollo, yo uso Maggi light. (lo disolvemos en 2 tazas de agua).
4 pechugas de pollo
1 sartén wok (o uno profundo)
1 cucharón de teflón
1 licuadora
1 cuchillo filoso
1 tabla para picar

Primero disolvemos en la sartén el consomé de pollo, a mi me gusta hacerlo cuando hierve el agua, porque es mucho más sencillo. Vaciamos esto a la licuadora y agregamos todos los ingredientes, excepto el pollo y los licuamos. Vaciamos en la sartén, mientras se calienta la salsa cortamos las pechugas de pollo en julianas de 1 pulgada, (tiras). Las agregamos a la salsa y dejamos cocer hasta que la salsa espese.

Espero que disfruten mucho de esta receta, es muy sencilla de preparar y requiere muy poco tiempo para hacerse.

Espero este fin de semana poder grabar y subir otro podcast. Me ha costado un poco de trabajo porque he andado como loca, pero quiero contarles tantas cosas... así que estén pendientes.

Publicado por Val en 18:44

Etiquetas: Pollo

0 comentarios:

Publicar un comentario en la entrada

PlanetaMexico

estamos en PlanetaMexico Nuevo Leon

Sígueme en Twitter...

Datos personales...

Val
Ver todo mi perfil

Artículos publicados...

▼ 2010 (30)
▼ agosto (8)
Ligero y sano... Pollo al cilantro
¿Quién trae antojo de algo dulce y fresco?
La sensualidad de la comida...
Inevitable el hecho de cambiar...

Bienvenidos..

Gracias por visitar mi blog, por favor deja un comentario, para saber que alguien allá afuera está leyendo jaajaja

Si quieres que te lleguen actualizaciones a tu correo con las recetas de cocina que publico, por favor dale clic al botón de "Suscríbete" en la sección de "Boletín" que está aquí abajo.

Preguntas Frecuentes
Acerca del blog
Políticas de uso
Recomendaciones
Anuncios
Noticias

Boletín...

email:

Suscríbete

Delivered by FeedBurner

Visita mis blogs...

El Jardín de Vale
La furia de la redecoración...
Hace 1 día

Seguidores...