

# Muslos de Pollo Estofados

**Rendimiento:** 8 porciones  
**Tamaño de la porción:**  
 1 muslo de pollo



## Información Nutricional

Tamaño de la porción  
 1 muslo CON PIEL (302 g)

Cantidad por porción

**Calorías** **490**

	% Valor Diario*
<b>Grasa total</b> 36 g	46%
Grasa saturada 9 g	45%
Grasas <i>trans</i> 0 g	
<b>Colesterol</b> 190 mg	63%
<b>Sodio</b> 440 mg	19%
<b>Carbohidratos totales</b> 4 g	1%
Fibra dietética 1 g	4%
Azúcares totales 1 g	
Incluye 0 g azúcares añadidos	0%
<b>Proteína</b> 33 g	66%
Vitamina D 0 mcg	0%
Calcio 30 mg	2%
Hierro 2 mg	10%
Potasio 512 mg	10%

\*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

## Información Nutricional

Tamaño de la porción  
 1 muslo SIN PIEL (258 g)

Cantidad por porción

**Calorías** **240**

	% Valor Diario*
<b>Grasa total</b> 10 g	13%
Grasa saturada 2 g	10%
Grasas <i>trans</i> 0 g	
<b>Colesterol</b> 140 mg	47%
<b>Sodio</b> 430 mg	19%
<b>Carbohidratos totales</b> 4 g	1%
Fibra dietética 1 g	4%
Azúcares totales 1 g	
Incluye 0 g azúcares añadidos	0%
<b>Proteína</b> 31 g	62%
Vitamina D 0 mcg	0%
Calcio 27 mg	2%
Hierro 2 mg	10%
Potasio 479 mg	10%

\*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

El estofado comienza con dorar a una temperatura alta para desarrollar la caramelización, luego pasa a una cocción lenta y baja para ablandar las carnes tiernas y crear un líquido sabroso.

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 8 muslos de pollo, sin piel (o sin piel)
- ½ cucharadita de sal kosher
- 2 cucharaditas de pimienta negra molida, cantidad dividida
- ½ taza de vino blanco
- 1 cebolla, pelada y en rodajas
- 1 pimiento morrón, sin semillas y en rodajas
- 3 dientes de ajo picados
- 2 tazas de caldo de pollo reducido en sodio
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de tomillo seco y frotado

## DIRECCIONES

1. Caliente el aceite en una cacerola grande (lo suficientemente grande para contener el pollo cómodamente) a fuego medio-alto.
2. Seque el pollo con una toalla de papel y sazone con sal y 1 cucharadita de pimienta.
3. Coloque el pollo en la sartén con la carne o con la piel hacia abajo y cocine de 4 a 5 minutos por

cada lado. Retire el pollo de la sartén y reserve.

4. Vierta con cuidado el vino blanco en la sartén y desglasar con una cuchara de madera para raspar todos los trozos marrones de la sartén.
5. Agregue el pimiento morrón y la cebolla a la sartén y saltee suavemente las verduras durante 2 minutos.
6. Agregue el ajo y cocine por 1 minuto.
7. Vuelva a agregar el caldo de pollo, la pimienta restante, la hoja de laurel y el tomillo a la sartén. Cocine a fuego lento durante 2 minutos.
8. Reduzca el fuego a medio-bajo. Agregue el pollo a la sartén, cubra y cocine a fuego lento durante 20 minutos.
9. Sirva con judías blancas y coles de Bruselas.

**Se congela bien: enfríe el pollo cocido. Coloque en un recipiente apto para congelador y congele.**

**Opción vegetariana: sustituya el pollo por hongos portabella enteros o en rodajas o por rodajas de tofu extra firmes.**

