Pollo a la portuguesa

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **150 gr** suprema de pollo
- ✔ **2** tomates *(pelados y cubeteados)*
- ✔ **2 taza** caldo de vegetales
- ✔ **2 hojas** laurel
- ✔ **2** cebollas
- ✔ **2** morrones
- ✔ **4 dientes** ajo
- ✔ pimienta *(a gusto)*

Preparación

1. Sacar la piel y la grasa del pollo y cortarlo en presas pequeñas.
2. Sacar las semillas de los morrones.
3. Cortar las verduras en cuadraditos.
4. Hervir todo en una cacerola tapada aproximadamente 30 minutos

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038