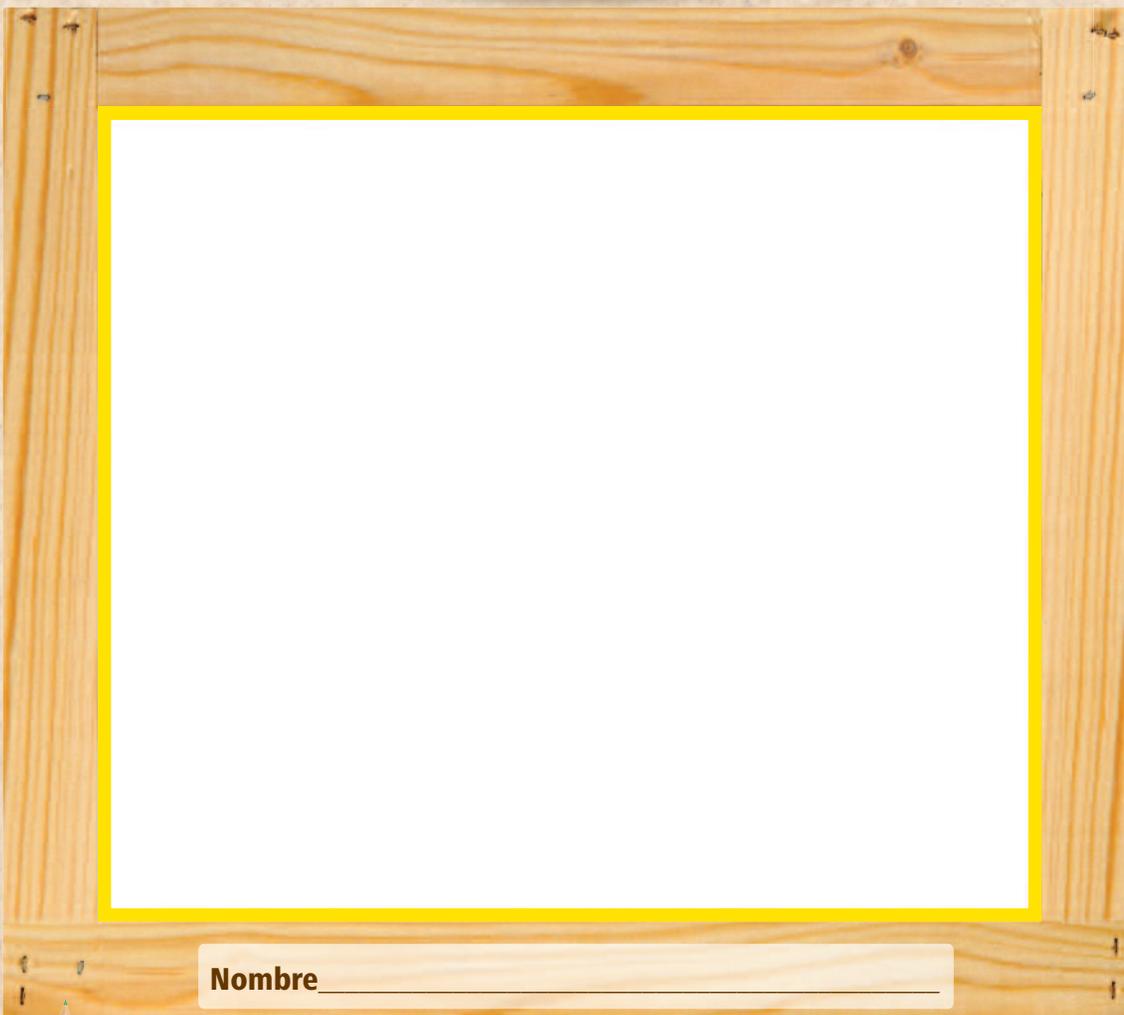


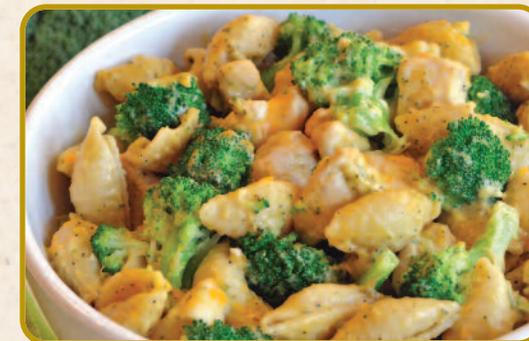
# Mis Ilustraciones de Héroe de Alimentos



**Diviértete haciendo un dibujo de tu fruta, verdura o comida favorita, o dibuja un héroe de comida! Cuando hayas terminado, nos encantaría ver tu creación. Si deseas compartirlo con otros niños y familias, envía tu trabajo por correo electrónico a [food.hero@oregonstate.edu](mailto:food.hero@oregonstate.edu)**



## Pollo, Brocoli y Queso a la Sarten



### Ingredientes

Rinde 7 tazas

- 1 libra de **pechuga de pollo**, sin hueso o piel (2-3 mitades)
- 2 cucharaditas de **aceite**
- 1¼ tazas de **agua**
- 1 cucharadita de **caldo de pollo**
- 1 lata (10.5 onzas) de **sopa de crema de pollo** condensada
- 1 cucharadita de **pimienta**
- ½ cucharadita de **ajo en polvo**, o 2 dientes de **ajo**, finamente picado
- 2 tazas de **pasta de concha pequeña**, (sin cocer)
- 2½ tazas de **brócoli**, picado (fresco o congelado)
- 4 onzas (1 taza) de **queso tipo "cheddar"**, rallado

### Preparación

1. Corte la pechuga de pollo en pedazos del tamaño de un bocado. Saltee los pedazos en aceite en una sartén mediana sobre fuego medio-alto hasta que apenas se doren, 2 a 3 minutos.
2. Añada el agua, el caldo de pollo, la sopa, la pimienta y el ajo a la sartén. Revuelva hasta que esté suave. Añada la pasta y el brócoli.
3. Cocine hasta que hierva. Cubra y reduzca el calor a medio bajo. Cocine a fuego lento por 15 - 20 minutos o hasta que la pasta quede tierna.
4. Añada el queso y sirva.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

### Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 1 taza (226g)	
Porciones por Envase 7	
<b>Cantidad por Porción</b>	
<b>Calorías</b> 300	<b>Calorías de Grasa</b> 100
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 11g	17%
<b>Grasa Saturada</b> 5g	25%
<b>Grasa Trans (transgénica)</b> 0g	
<b>Colesterol</b> 60mg	20%
<b>Sodio</b> 560mg	23%
<b>Carbohidratos Total</b> 25g	8%
<b>Fibra Dietética</b> 2g	8%
<b>Azúcares</b> 2g	
<b>Proteínas</b> 23g	
<b>Vitamina A</b> 6%	<b>Vitamina C</b> 20%
<b>Calcio</b> 15%	<b>Hierro</b> 10%

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus calorías que usted necesite.