

pollo al vapor estilo oriental

Tupperware®

Rinde 4 porciones.

Tamaño de la porción: 4 oz/125 g de pollo, ½ taza de vegetales

Ingredientes:

1 taza de salsa de soja con bajo contenido de sodio	4 pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel
1 Cucharada más ½ Cda. de aceite de ajonjolí, uso dividido	½ cabeza de col Savoy o Napa
1 Cucharada de aceite de maní jugo de ½ lima	½ taza de mini zanahorias
1 rebanada gruesa de 1 pulgada/2.5 cm de jengibre	½ taza de champiñones blancos, en rebanadas
1 diente de ajo, rebanado	½ taza de cilantro, picadito

Preparación:

Añade salsa de soja, aceite de ajonjolí, aceite de maní, jugo de lima, jengibre, ajo y cilantro al Tazón Wonderlier® para 6 tazas/1.4 L. Tapa el tazón y sacude combinando los ingredientes. En el Recipiente Season-Serve®, añade la salsa para marinar las pechugas de pollo y sacude nuevamente. Deja marinar el pollo en el refrigerador, ½ hora como mínimo o toda la noche.

En la Sartén Chef Series™ de 11"/28 cm, dora el pollo ligeramente por ambos lados en ½ Cucharada de aceite de ajonjolí. Llena la Bandeja para Agua de la Vaporera Inteligente Tupperware®, con agua, hasta la línea tope. Coloca la Base de la Vaporera sobre la Bandeja para Agua. Acomoda en el fondo de la Base de la Vaporera una capa de hojas de col. Coloca las zanahorias, champiñones y brócoli sobre las hojas de col. Coloca el pollo marinado en el Colador y coloca el Colador sobre la Base de la Vaporera. Cubre y cocina al vapor en el microondas en potencia alta, de 10 a 15 minutos, o hasta que el pollo esté cocido y el jugo tenga color claro.

pollo al vapor estilo oriental

Tupperware®

Rinde 4 porciones.

Tamaño de la porción: 4 oz/125 g de pollo, ½ taza de vegetales

Ingredientes:

1 taza de salsa de soja con bajo contenido de sodio	4 pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel
1 Cucharada más ½ Cda. de aceite de ajonjolí, uso dividido	½ cabeza de col Savoy o Napa
1 Cucharada de aceite de maní jugo de ½ lima	½ taza de mini zanahorias
1 rebanada gruesa de 1 pulgada/2.5 cm de jengibre	½ taza de champiñones blancos, en rebanadas
1 diente de ajo, rebanado	½ taza de cilantro, picadito

Preparación:

Añade salsa de soja, aceite de ajonjolí, aceite de maní, jugo de lima, jengibre, ajo y cilantro al Tazón Wonderlier® para 6 tazas/1.4 L. Tapa el tazón y sacude combinando los ingredientes. En el Recipiente Season-Serve®, añade la salsa para marinar las pechugas de pollo y sacude nuevamente. Deja marinar el pollo en el refrigerador, ½ hora como mínimo o toda la noche.

En la Sartén Chef Series™ de 11"/28 cm, dora el pollo ligeramente por ambos lados en ½ Cucharada de aceite de ajonjolí. Llena la Bandeja para Agua de la Vaporera Inteligente Tupperware®, con agua, hasta la línea tope. Coloca la Base de la Vaporera sobre la Bandeja para Agua. Acomoda en el fondo de la Base de la Vaporera una capa de hojas de col. Coloca las zanahorias, champiñones y brócoli sobre las hojas de col. Coloca el pollo marinado en el Colador y coloca el Colador sobre la Base de la Vaporera. Cubre y cocina al vapor en el microondas en potencia alta, de 10 a 15 minutos, o hasta que el pollo esté cocido y el jugo tenga color claro.

pollo al vapor estilo oriental

Tupperware®

Rinde 4 porciones.

Tamaño de la porción: 4 oz/125 g de pollo, ½ taza de vegetales

Ingredientes:

1 taza de salsa de soja con bajo contenido de sodio	4 pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel
1 Cucharada más ½ Cda. de aceite de ajonjolí, uso dividido	½ cabeza de col Savoy o Napa
1 Cucharada de aceite de maní jugo de ½ lima	½ taza de mini zanahorias
1 rebanada gruesa de 1 pulgada/2.5 cm de jengibre	½ taza de champiñones blancos, en rebanadas
1 diente de ajo, rebanado	½ taza de cilantro, picadito

Preparación:

Añade salsa de soja, aceite de ajonjolí, aceite de maní, jugo de lima, jengibre, ajo y cilantro al Tazón Wonderlier® para 6 tazas/1.4 L. Tapa el tazón y sacude combinando los ingredientes. En el Recipiente Season-Serve®, añade la salsa para marinar las pechugas de pollo y sacude nuevamente. Deja marinar el pollo en el refrigerador, ½ hora como mínimo o toda la noche.

En la Sartén Chef Series™ de 11"/28 cm, dora el pollo ligeramente por ambos lados en ½ Cucharada de aceite de ajonjolí. Llena la Bandeja para Agua de la Vaporera Inteligente Tupperware®, con agua, hasta la línea tope. Coloca la Base de la Vaporera sobre la Bandeja para Agua. Acomoda en el fondo de la Base de la Vaporera una capa de hojas de col. Coloca las zanahorias, champiñones y brócoli sobre las hojas de col. Coloca el pollo marinado en el Colador y coloca el Colador sobre la Base de la Vaporera. Cubre y cocina al vapor en el microondas en potencia alta, de 10 a 15 minutos, o hasta que el pollo esté cocido y el jugo tenga color claro.

pollo al vapor estilo oriental

Tupperware®

Rinde 4 porciones.

Tamaño de la porción: 4 oz/125 g de pollo, ½ taza de vegetales

Ingredientes:

1 taza de salsa de soja con bajo contenido de sodio	4 pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel
1 Cucharada más ½ Cda. de aceite de ajonjolí, uso dividido	½ cabeza de col Savoy o Napa
1 Cucharada de aceite de maní jugo de ½ lima	½ taza de mini zanahorias
1 rebanada gruesa de 1 pulgada/2.5 cm de jengibre	½ taza de champiñones blancos, en rebanadas
1 diente de ajo, rebanado	½ taza de cilantro, picadito

Preparación:

Añade salsa de soja, aceite de ajonjolí, aceite de maní, jugo de lima, jengibre, ajo y cilantro al Tazón Wonderlier® para 6 tazas/1.4 L. Tapa el tazón y sacude combinando los ingredientes. En el Recipiente Season-Serve®, añade la salsa para marinar las pechugas de pollo y sacude nuevamente. Deja marinar el pollo en el refrigerador, ½ hora como mínimo o toda la noche.

En la Sartén Chef Series™ de 11"/28 cm, dora el pollo ligeramente por ambos lados en ½ Cucharada de aceite de ajonjolí. Llena la Bandeja para Agua de la Vaporera Inteligente Tupperware®, con agua, hasta la línea tope. Coloca la Base de la Vaporera sobre la Bandeja para Agua. Acomoda en el fondo de la Base de la Vaporera una capa de hojas de col. Coloca las zanahorias, champiñones y brócoli sobre las hojas de col. Coloca el pollo marinado en el Colador y coloca el Colador sobre la Base de la Vaporera. Cubre y cocina al vapor en el microondas en potencia alta, de 10 a 15 minutos, o hasta que el pollo esté cocido y el jugo tenga color claro.