Porciones: 4
Preparación: 10 minutos
Cocción: 15 a 20 minutos

Prepara los alimentos según se describe abajo. Apila los componentes y mételo en el microondas 15–20 minutos en alta potencia.

ARROZ CON TOMATE

INGREDIENTES

2 tazas de arroz integral instantáneo
2 tazas de agua
1½ cdta. de ajo machacado
½ taza de tomate picado
1 cdta. de sal
1 cdta. de perejil

INSTRUCCIONES

Añade todos los ingredientes a la Olla Apilable TupperWave® de 3 cuartos de galón/3 L y menéalo para que se mezcle bien.

POLLO BALSÁMICO CREMOSO

INGREDIENTES

1 lb/455 g de pechuga de pollo deshuesada y sin piel
1 cdta. de sal
½ cdta. de pimienta negra
1 cdta. de ajo machacado
1 cda. de harina para todo uso
¼ de taza de vinagreta balsámica
¼ de taza de crema espesa
1 cdta. de perejil para decorar

INSTRUCCIONES

Coloca el pollo en la Olla de 1¾ cuartos de galón/1.75 L. Añade la sal, pimienta, ajo y harina. Revuelve para cubrir el pollo, añade la vinagreta balsámica y mezcla bien. Al finalizar el tiempo de cocción, añade la crema espesa y el perejil.

MANZANAS ACARAMELADAS CON MAPLE

INGREDIENTES

1 manzana granny smith grande, descarozada, pelada y rebanada
¼ de taza de sirope de maple puro
¼ de taza de jugo de manzana
⅛ de cdta. de sal kosher
Una pizca de canela, opcional

INSTRUCCIONES

Inviértela y combina todos los ingredientes dentro de la Olla/Tapa de ¾ cuartos de galón/750 mL.

Tupperware®

©2019 Tupperware. Todos los derechos reservados. 2019-1940-164 SP

Porciones: 4
Preparación: 10 minutos
Cocción: 15 a 20 minutos

Prepara los alimentos según se describe abajo. Apila los componentes y mételo en el microondas 15–20 minutos en alta potencia.

ARROZ CON TOMATE

INGREDIENTES

2 tazas de arroz integral instantáneo
2 tazas de agua
1½ cdta. de ajo machacado
½ taza de tomate picado
1 cdta. de sal
1 cdta. de perejil

INSTRUCCIONES

Añade todos los ingredientes a la Olla Apilable TupperWave® de 3 cuartos de galón/3 L y menéalo para que se mezcle bien.

POLLO BALSÁMICO CREMOSO

INGREDIENTES

1 lb/455 g de pechuga de pollo deshuesada y sin piel
1 cdta. de sal
½ cdta. de pimienta negra
1 cdta. de ajo machacado
1 cda. de harina para todo uso
¼ de taza de vinagreta balsámica
¼ de taza de crema espesa
1 cdta. de perejil para decorar

INSTRUCCIONES

Coloca el pollo en la Olla de 1¾ cuartos de galón/1.75 L. Añade la sal, pimienta, ajo y harina. Revuelve para cubrir el pollo, añade la vinagreta balsámica y mezcla bien. Al finalizar el tiempo de cocción, añade la crema espesa y el perejil.

MANZANAS ACARAMELADAS CON MAPLE

INGREDIENTES

1 manzana granny smith grande, descarozada, pelada y rebanada
¼ de taza de sirope de maple puro
¼ de taza de jugo de manzana
⅛ de cdta. de sal kosher
Una pizca de canela, opcional

INSTRUCCIONES

Inviértela y combina todos los ingredientes dentro de la Olla/Tapa de ¾ cuartos de galón/750 mL.

Tupperware®

©2019 Tupperware. Todos los derechos reservados. 2019-1940-164 SP