

El Salvador Chicken

Pollo Salvadoreño

- Season the chicken with salt, pepper, and lemon juice.
Condimente el pollo con la sal, la pimienta, y el jugo de limón.
- In a large bowl, mix oregano, achiote paste, vinegar, cumin, and garlic. Add chicken and let it marinate for 2 hours.
En un tazón grande, mezcle el orégano, el achiote concentrado, el vinagre, el comino, y el ajo. Añade el pollo y deje en este adobo por 2 horas.
- Place half of the onions and half of the tomatoes at the bottom of a large saucepan or Dutch oven. Add chicken on top and then another layer of onions and tomatoes.
Coloque la mitad de las cebollas y de los tomates en una sartén grande. Ponga el pollo encima y luego cubra el pollo con el resto de las cebollas y los tomates.
- Cover pan and simmer for 1 hour or until chicken is tender.
Cubra la sartén y cocine a fuego lento por 1 hora o hasta que el pollo esté tierno.



Time: 3 hours, including 2 hours to marinate
Tiempo de preparación: 3 horas, incluyendo 2 horas para adobar

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 165
Calorías: 165

Protein: 28 g
Proteína: 28 g

Carbohydrate: 7 g
Carbohidratos: 7 g

Fat: 2 g
Grasa: 2 g

Cholesterol: 67 mg
Colesterol: 67 mg

Saturated Fat: 1 g
Grasa Saturada: 1 g

Sodium: 208 mg
Sodio: 208 mg

Fiber: 2 g
Fibra: 2 g

Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g

Serves/Porciones: 6

4-6 boneless, skinless chicken breasts, cut into pieces
pechugas de pollo sin piel ni huesos, cortadas

1/4 teaspoon salt
cucharita de sal

1/4 teaspoon pepper
cucharita de pimienta

1/2 lemon, juiced
el jugo de 1/2 limón

1/2 teaspoon oregano
cucharita de orégano

1/4 teaspoon achiote paste
cucharita de achiote concentrado

1/4 cup vinegar
taza de vinagre

1/2 teaspoon cumin
cucharita de comino

3 garlic cloves, crushed
dientes de ajo, aplastados

1 medium onion, finely sliced
cebolla mediana, en rodajas finas

3 tomatoes, chopped
tomates, cortados

1/4 cup low-fat mozzarella cheese, shredded
taza de queso "mozzarella" bajo en grasa, en tiras

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable