

# Breaded Chicken

## Pollo Empanizado

1. Heat the oil in a large pan or Dutch oven over medium-high heat. Cook chicken on all sides until the outside is brown (it should only take a few minutes). Remove from heat and pour off excess oil.  
*Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Cocine todos los lados hasta que estén dorados (sólo unos minutos). Remueva del fuego y quite el exceso de aceite.*
2. Add onions to the same pan and cook over medium heat until the onions begin to brown (about 5-10 minutes).  
*Añada las cebollas a la misma sartén y cocine a fuego medio hasta que se doren (alrededor de 5-10 minutos).*
3. Put the chicken pieces back into the pan along with the vinegar, green pepper, salt, pepper, and water or chicken stock.  
*Coloque de nuevo el pollo en la sartén junto con el vinagre, el pimiento verde, la sal, la pimienta, y el agua o caldo de pollo.*
4. Simmer for 25-35 minutes until the chicken is cooked through and tender.  
*Cocine a fuego lento por 25-35 minutos hasta que el pollo esté cocido totalmente y tierno.*
5. Adjust the seasoning, if desired.  
*Sazone con condimentos si así lo desea.*



**Time: 60 minutes**  
**Tiempo de preparación: 60 minutos**

**Difficulty: Easy**  
**Dificultad: Fácil**

Total Calories: 191  
*Calorías: 191*

Fat: 6 g  
*Grasa: 6 g*

Monounsaturated Fat: 4 g  
*Grasa monoinsaturada: 4 g*

Fiber: 1 g  
*Fibra: 1 g*

Protein: 27 g  
*Proteína: 27 g*

Cholesterol: 66 mg  
*Colesterol: 66 mg*

Polyunsaturated Fat: 1 g  
*Grasa poliinsaturada: 1 g*

Transfat: 0 g  
*Grasas trans: 0 g*

Carbohydrate: 5 g  
*Carbohidratos: 5 g*

Saturated Fat: 1 g  
*Grasa Saturada: 1 g*

Sodium: 125 mg  
*Sodio: 125 mg*

### Serves/Porciones: 6

4-6 boneless, skinless chicken breasts, cut into pieces  
*pechugas de pollo sin hueso, ni piel, cortadas en pedazos*

2 tablespoons olive oil  
*cucharas grandes de aceite de oliva*

3 onions, thinly sliced  
*cebollas, cortadas finamente*

1/4 cup white vinegar  
*taza de vinagre blanco*

2 green peppers, chopped  
*pimientos verdes, cortados*

1 cup of water or chicken stock (see page 36)  
*taza de agua o caldo de pollo (ver página 36)*

1/4 teaspoon pepper  
*cucharita de pimienta*

1/8 teaspoon salt  
*cucharita de sal*

1/4 cup cilantro, chopped  
*taza de cilantro, cortado*

HEALTHY LATINO COOKING  
*Cocina Latina Saludable*