

# Pollo y verduras a la criolla

30 minutos | Rinde: 6 porciones

## Ingredientes

- Spray de cocina antiadherente
- 1 libra de pechugas de pollo deshuesadas sin piel, cortadas en trozos grandes
- 1 cebolla grande, picada
- 14½ onzas de tomates enlatados, cortados en cubitos
- ⅓ de taza de pasta de tomate
- 2 tallos de apio, picados
- 1½ cucharaditas de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de hojuelas de pimienta roja
- ⅛ de cucharadita de pimienta negra, molida
- 1½ tazas de brócoli, picado



## Preparación

1. Rocíe una sartén grande con spray de cocina antiadherente y caliente a fuego medio.
2. Agregue el pollo y la cebolla; cocine, revolviendo frecuentemente, durante 10 minutos.
3. Agregue todos los ingredientes restantes excepto el brócoli y cocine durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Agregue el brócoli, y cocine durante 5 minutos más. Sirva caliente.

