

Pechuga de pollo con brotes de bambú

Esta receta de **Pechuga de pollo con brotes de bambú** es muy sana y nutritiva. Es perfecta para personas que desean seguir una dieta rica y baja en calorías. Como ya hemos comentado en las numerosas recetas que hemos elaborado con carne de pollo, deciros que es una de las carnes más sanas y bajas en grasas saturadas, además es fundamental su consumo habitual con el fin de obtener todos los aminoácidos que el organismo necesita para su correcto funcionamiento. Por su parte el bambú es remineralizante, sobre todo es rico en silicio, y bajo en calorías.

Ingredientes

- 4 pechugas de pollo
- 1 lata de brotes de bambú
- 1 pimiento verde
- 3 cucharadas de vinagre
- 1 cebolla
- 1 lata de piña (6 rodajas)
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 3 cucharadas de salsa ketchup
- 100 ml del zumo de la piña
- 6 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- Sal y pimienta (al gusto)

Preparación de la Pechuga de pollo

Ponemos tres cucharadas de aceite en una sartén y sellamos el pollo cortado en taquitos y salpimentado. Reservamos.

En la misma sartén añadimos las otras tres cucharadas de aceite y freímos las verduras, la cebolla y el pimiento cortados en juliana, el bambú bien escurrido y la piña cortada en dados. Después agregamos el vinagre, la salsa de soja, el zumo de piña y el ketchup. Lo dejamos hervir a fuego lento durante 20 minutos. Pasado ese tiempo añadimos el pollo que teníamos reservado y lo hervimos otros 5 minutos más.

Una vez hecho nuestro Pollo con brotes de bambú lo acompañaremos con arroz blanco, integral o basmati, el que más os guste.

Además si te gustan las recetas con pollo, te recomendamos nuestro [Pollo estofado asiático.](#)]