

En esta sección encontrarás recetas de diferentes platillos. No olvides tomar en cuenta lo que has aprendido en las sesiones del programa *Meta Salud Diabetes*, para incorporar cada día nuevos y mejores hábitos de alimentación.

Ensalada de pollo con frijoles

Porciones: 4-5

Tiempo de preparación: 25 minutos

Ingredientes

½ kg de pollo cortado en tiras
1 taza de frijoles cocidos (drenados)
½ taza de elotes desgranados
¼ taza de chícharos
⅓ taza de agua
1 cucharada de aceite de oliva
Pimienta al gusto (o especias de tu preferencia)

Preparación

Vierte 1 cucharada de aceite en un sartén. Cocina las tiras de pollo a fuego medio durante 8-10 minutos, o hasta que el centro de la carne no esté rosa. Sazona con la pimienta (o las especias de tu preferencia), agrega el agua y los demás ingredientes. Cocina a fuego bajo por otros 8-10 minutos. Acompaña el platillo con una porción de tortillas de nopal.

