

# PAN PLANO DE PESTO DE POLLO

## INGREDIENTES:

1 cucharadita de condimento italiano

Sal y pimienta

1 libra de pechugas de pollo deshuesada sin piel

½ taza de cebolla blanca, en rodajas

3 dientes de ajo picados

14.5 onzas. de Tomates cortados

2 cucharadas de vino tinto o blanco vinagre

2 tazas de verduras de temporada

1/3 taza de mayonesa

2 cucharaditas de pesto

1 x 9 en pan plano italiano

1/3 taza de parmesano rallado



## PREPARACIÓN:

1. En un tazón pequeño, combine el condimento italiano, sal y pimienta. Espolvorea la mezcla de condimento uniformemente sobre pollo y frote con los dedos. Dejar de lado.
2. En una olla de cocción lenta de 3.5-4 cuartos, combine el pollo, la cebolla, ajo, tomate y vinagre. Cocine a fuego lento durante 5-6 horas, agregue verduras de temporada, cubra y cocine a fuego alto calentar por otros 30 minutos.
3. En un recipiente aparte, mezcle la mayonesa y el pesto. Untado uniformemente sobre pan plano italiano, coloque tiras finas de pollo encima y espolvorear con queso parmesano. ¡Corte dentro cunas y disfruta!

Fuente de la Receta: Guiding Light Garlic Farm



Compre en su mercado de agricultores,  
haga esta receta, comparta su foto.  
#MIFarmersMarkets

# CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

- Siempre descongela la carne cruda en el refrigerador e en agua fría, nunca a temperatura ambiente.
- Use tablas de cortar y cuchillos separados para verduras y carnes para evitar la contaminación cruzada.
- Lávese bien las manos entre los pasos cuando manipule productos y carne cruda, aves y mariscos.
- Refrigere las sobras inmediatamente.

---

*Esta receta fue proporcionada por la asociación del mercado de agricultores de Michigan. El desarrollo fue apoyado por una subvención de capacitación y educación en seguridad alimentaria proporcionado por el departamento de agricultura y desarrollo rural de Michigan. Para obtener mas recetas e información sobre el programa, visite [mifma.org](http://mifma.org).*

