

Pozole de Pollo

Rinde 6 porciones

Ingredientes

1	pollo entero – sin pellejo y cortado en pedazos
8 tazas	agua
1/2 taza	cebolla cortada en trozos
1/4 cucharadita	pimienta
1/4 taza	chile en polvo
8 onzas	salsa de tomate enlatada
1/2 cucharadita	orégano deshidratado
2 latas	maíz molido (“hominy”) enjuagado y drenado, blanco o amarillo (15 onzas)
3 tazas	lechuga “tipo iceberg” rayada
6 rebanadas	lima

Instrucciones

1. Coloque las piezas de pollo en una olla grande y encima vierta las 8 tazas de agua. Hierva a fuego medio durante 1 hora.
2. Agregue la cebolla picada, pimienta, chile en polvo, salsa de tomate y orégano. Continúe hirviendo.
3. Después de que el pollo esté bien cocido, saque las piezas de la olla y deshuese el pollo.
4. Regrese la carne a la olla.
5. Agregue el maíz molido a la olla con el pollo y hierva otros 45 minutos.
6. Sirva con la lechuga y el gajo de lima.

Nota: Para hacer el guiso aún más saludable, utilice salsa de tomate sin sodio.

Precio

Por receta: \$8.70

Por servido: \$1.45

Fuente

Oregon State University Cooperative Extension Service, Pictorial Recipes
Lynn Myers Steele, 2000

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/6 de receta (671g)	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración	
Calorías 270	Calorías de Grasa 50
% Valor Diario*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 75mg	25%
Sodio 680mg	28%
Carbohidrato Total 29g	10%
Fibra Dietética 7g	28%
Azúcares 6g	
Proteínas 27g	
Vitamina A 40%	Vitamina C 20%
Calcio 8%	Hierro 20%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbohidrato 4 • Proteína 4

Oregon Family Nutrition Program