

Mole de Pollo

Ingredientes

Hace 6 porciones

1 pollo entero cortado, quitar el pellejo y grasa



Sal y pimienta al gusto



1/4 de taza de agua



1/4 de taza de chile en polvo



1 cucharadita de orégano



1 cucharadita la cocoa



1/2 taza más 2 cucharadas de harina blanco



1 cucharadita de pimienta



1 cucharadita de ajo en polvo



1 taza de agua



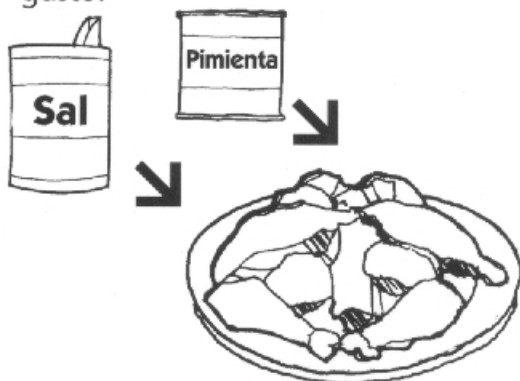
1 cucharada de crema de cacahuete



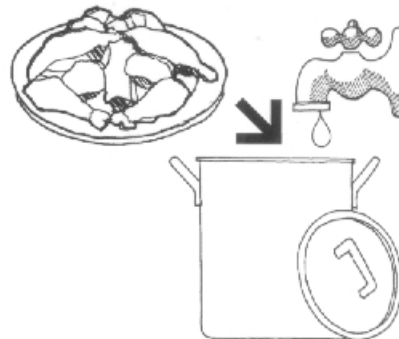
5 tazas de agua



1 Sazone el pollo con sal y pimienta al gusto.



2 Ponga el pollo en una sartén grande con 1/4 de taza de agua. Tape y cocine a fuego lento hasta que el pollo esté cocinado, aproximadamente 45 minutos.



Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extensión, Programas de Nutrición para Adultos y Jóvenes (4-H), Condado de Multnomah.

9/99

Desarrollado para el uso con la comunidad de habla hispana por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extensión, y Leticia Baldwin, Asistente de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispánica, Condado de Multnomah, 1997.

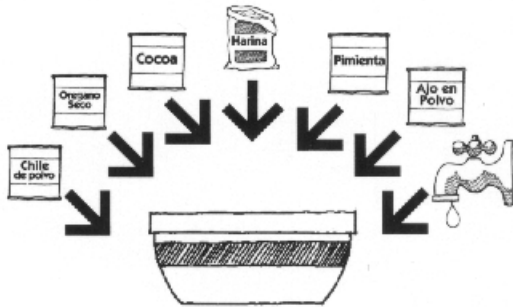
Los fondos para el Programa de Nutrición Familiar de Oregon vienen, a través del Departamento de Recursos Humanos de Oregon, del Servicio de Comida y Nutrición del USDA. El Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Oregon coopera. El Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Oregon ofrece programas educativos, actividades y materiales *sin miramientos a raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, y estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam* o como se requiere en el Artículo VI del Acta de Derechos Civiles de 1964, en el Artículo IX de las Enmiendas Educativas de 1972 y en la Sección 504 del Acta de Rehabilitación de 1973. El Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Oregon es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.



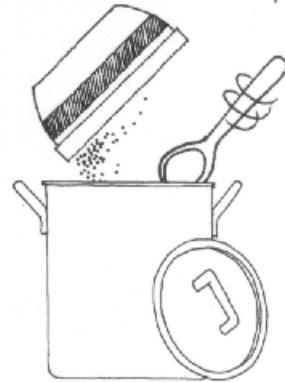
OREGON STATE
UNIVERSITY
EXTENSION SERVICE

Mole de pollo

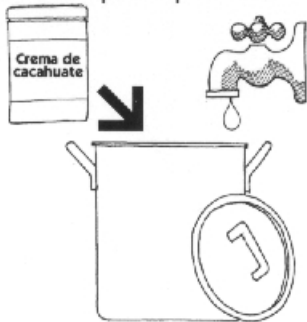
- 3** En un molde mediano, mezcle el chile en polvo, el orégano, la cocoa, la harina blanca, la pimienta y el ajo en polvo con 1 taza de agua.



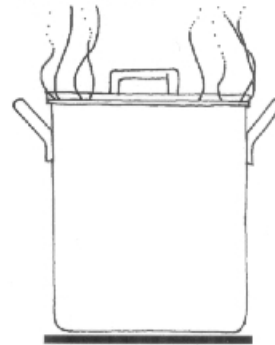
- 4** Añada la mezcla al sartén con el pollo; mezclelo.



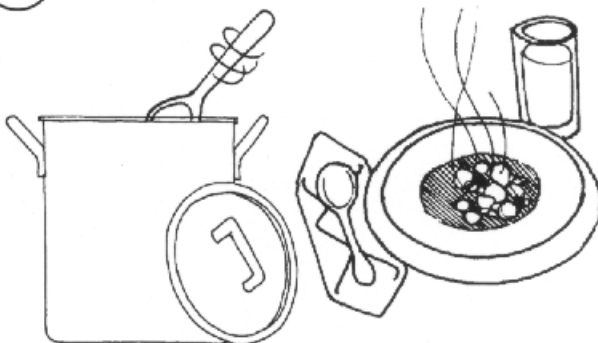
- 5** Añada la crema de cacahuete y las 5 tazas de agua al pollo; mezclelo bien. Suba el fuego hasta que el pollo hierva.



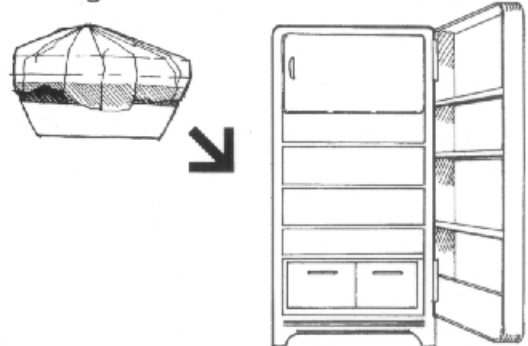
- 6** Baje el fuego a media temperatura. Cocine por 10-15 minutos.



- 7** Revuelva y sirva inmediatamente.



- 8** Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de 2 horas.



Mole de pollo nos da:



Hace y repara la piel, músculos y sangre.