

Pozole de Pollo

Ingredientes

Hace 6 porciones

1 pollo entero, sin pellejo y cortado



8 tazas de agua



1/2 taza de cebolla picada



1 cucharadita de sal



1/4 de cucharadita de pimienta



1 lata de 10 onzas de salsa de chile rojo o



1/4 de taza de chili en polvo y



1 lata de 8 onzas de salsa de tomate



1/2 cucharadita de oregano seco



2 latas de 15 onzas cada una de maiz amarillo o blanco,



enjuagado y sin agua

3 tazas de lechuga de cabeza picada



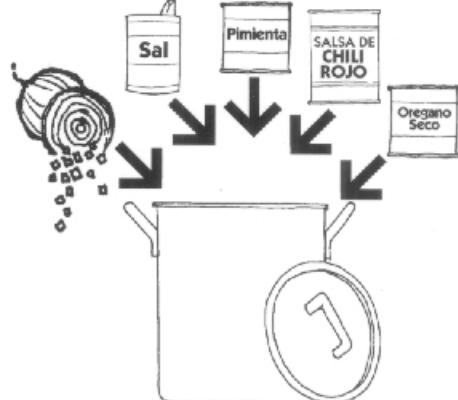
2 limones cortados



1 Corte el pollo y quítale el cuero. Póngalo en una olla grande y cúbralo con las 8 tazas de agua. Cocínelo a temperatura mediana por una hora.

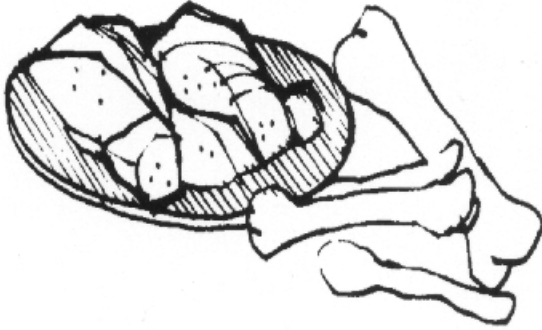


2 Añada la cebolla picada, la sal, la pimienta, la salsa roja (o el chile en polvo y salsa de tomate), y el oregano al pollo mientras se está cocinando.



Pozole de Pollo

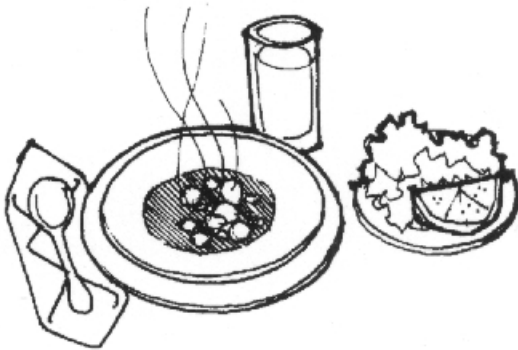
- 3** Después de que el pollo esté cocinado, quite algunos o todos los huesos. Ponga de nuevo el pollo en la olla.



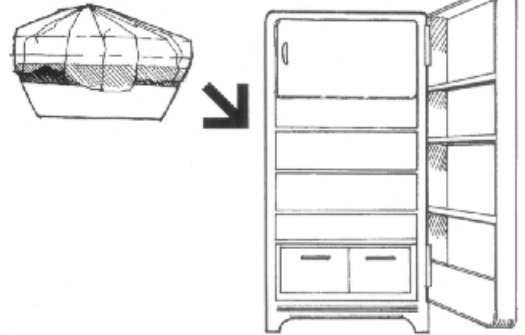
- 4** Añada el maíz y cocine por otro 45 minutos.



- 5** Sirva con lechuga y limón.



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



Pozole de Pollo nos da:

**VITAMINAS
B**

Convierten los alimentos en energía.



PROTEÍNA

Hace y repara la piel, músculos y sangre.



**OREGON STATE
UNIVERSITY**

EXTENSION SERVICE

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

9/99

Desarrollado para el uso con la comunidad de habla Hispana por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extension, y Leticia Baldwin, Asistente de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispana, Condado de Multnomah, 1998.

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 *o 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* ó 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.