

Tinga De Pollo

Tipo de Receta: Plato Principal

Receta para: 6

Tiempo para preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 20 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

1 libra de pechuga de pollo sin piel

4 tz de agua

¼ cdta de sal

1 cebolla mediana

3 dientes de ajo

4 tomates medianos

1 chile chipote

1 cdta de pimentón

1 cda de vinagre

½ cdta de orégano

3 cda de aceite de canola



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Agregue el pollo, agua, sal y ½ cebolla en una olla mediana y deje hervir. Cocine por 30 minutos.
3. Saque el pollo y desmenúcelo sosteniendo un extremo y usando un tenedor.
4. Para la pasta de chili pique la cebolla, ajo, tomates y el chile chipotle.
5. Mézclelos en un tazón mediano hasta formar una pasta.
6. Agregue el pimentón, vinagre y orégano y mézclelos bien.
7. Caliente el aceite en un sartén grande. Agregue el pollo al sartén y mezcle hasta dorar el pollo.
8. Agregue la pasta de chili y revuelva bien.
9. Cocine por 10 minutos más a fuego medio.
10. ¡Sirve caliente y disfrute!

Consejo: Use Tinga de Pollo para preparar otras recetas.

Datos de Nutrición

6 raciones por envase

Tamaño por ración 1 taza (356g)

Cantidad por Ración

Calorías 200

%Valor Diario*

Grasa Total 10 g 13%

Grasa Saturada 1 g 5%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 55 mg 18%

Sodio 150 mg 7%

Carbohidrato Total 9 g 3%

Fibra Dietética 3 g 11%

Azúcares Totales 4 g

Incluye 0g de Azúcares Añadidos 0%

Proteína 19 g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 33mg 2%

Hierro 1mg 6%

Potasio 503mg 10%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK=1.1; 5/19/2015