



Pollo desmenuzado al estilo del suroeste

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 105 minutos. | Tiempo total: 4 horas 15 minutos a 8 horas 15 minutos, según la configuración de la olla eléctrica de cocción lenta

Equipamiento:

Olla de cocción lenta
Colador
Abrelatas
Tazón mediano

Utensilios:

Dos tenedores
Espumadera o cuchara para mezclar grande
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

2 lb de muslos o pechugas de pollo, deshuesado y sin la piel
1 lata de 14.5 oz de tomates en dados, sin sal agregada, con chiles verdes, con su líquido
1 lata de 15 oz de frijoles negros, sin sal agregada, escurridos y enjuagados
1 lata de 15 oz de maíz, sin sal agregada, enjuagado y escurrido, O 1 ¼ tazas de maíz congelado
1 cebolla, en dados
1 pimiento verde, en dados
1/4 taza de cilantro fresco cortado (opcional)
1 lata de 15 oz de caldo de pollo con bajo contenido de sodio
1/2 paquete de condimento para tacos con bajo contenido de sodio O 2 cucharas de condimento para tacos de Celebrate Your Plate

Información nutricional:

Calorías 380
Grasas totales 7 g
Sodio 470 mg
Carbohidratos totales 37 g
Proteína 44 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas, y las frutas y verduras.
2. Coloque el pollo en el fondo de la olla de cocción lenta.
3. Agregue todos los ingredientes restantes en la olla de cocción lenta. Si usa cilantro, guarde 1 cuchara para espolvorear sobre el plato terminado. Revuelva para combinar y cubra con la tapa.
4. Cocine a temperatura baja por 8 horas o a temperatura alta por 4 horas.
5. 30 minutos antes de servir, transfiera el pollo a un tazón mediano. Desmenuce el pollo con dos tenedores.
6. Con la espumadera, transfiera las verduras del líquido de cocción al tazón con el pollo. Revuelva para combinar.
7. Espolvoree con 1 cuchara de cilantro, si decide usarlo.