



Fiesta de pollo en olla eléctrica de cocción lenta

Porciones 4 | Tiempo de preparación 10 min |

Tiempo total 6 horas, 10 minutos - 9 horas, 10 minutos

Equipamiento: Olla de cocción lenta, tazón grande, tazas y cucharas medidoras

Utensilios: Pinzas o cuchara para mezclar, dos tenedores

Ingredientes

2 pechugas de pollo

1 frasco de 16 oz de salsa

1 lata de 15.5 oz de frijoles negros, rojos o pintos, sin sal agregada, escurridos y enjuagados

1 taza de verdura congelada o fresca, como zanahorias, maíz, judías verdes y guisantes

1 cuchara de condimento para tacos de CYP

(2 cucharas de chile en polvo, 1 cuchara de comino, 1 cuchara de ajo en polvo

1/2 cuchara de cebolla en polvo, 1/2 cuchara de orégano seco, 1/2 cuchara de sal)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las frutas y verduras, y los utensilios.
2. Unte el pollo con el condimento para tacos. Lávese las manos cuando termine.
3. Cubra el pollo con salsa, frijoles y verduras en la olla eléctrica de cocción lenta.
4. Cocine en mínimo por 6 a 9 horas.
5. Retire el pollo y colóquelo en un tazón grande. Desmenuce el pollo con 2 tenedores, vuelva a agregarlo a la olla de cocción lenta y revuelva.

Información nutricional:

Calorías 280 Grasas totales 3.5 g Sodio 1030 mg Carbohidratos totales 34 g Proteína 28 g