



Fiesta de pollo en olla eléctrica de cocción lenta

Porciones 4 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 6 horas y 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 cucharada de condimento para tacos de CYP
(2 cucharas de chile en polvo, 1 cucharada de comino, 1 cucharada de ajo en polvo
1/2 cucharada de cebolla en polvo, 1/2 cucharada de orégano seco, 1/2 cucharada 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