

## Pollo en Salsa Verde

Esta receta Mexicana-Americana tradicional fue cambiada para reducir la grasa(sin el cuero del pollo y quitar gordura del caldo de pollo) y sodio (vainas secas embaladas del chile usadas en vez de la versión conservada alta en sal). El plato se puede servir sobre arroz.

Contribuidores: Las familias del club de Boys and Girls del este de Los Angeles.

Cantidad	Medida	Ingredientes	Preparación
1 ½	Libras	Pollo (Muslos/Piernas)	Pelado
1	Clavo	Ajo	Picado
½	Cucharadita	Base de pollo	
¼	Mediana	Cebolla roja	Picado
8	Individual	Vainas de chiles secos	Remojado en agua hervida
1	Taza	Agua	Hervida para los chiles
¾	Taza	Chile verde de campana	Picada
½	Cucharadita	Orégano	
1	Libra	Tomatillos	

### Preparación

1. Ponga las piernas de pollo en una cazuela grande; añada el ajo, la base del pollo y la cebolla roja.
2. Cubra el pollo con agua y hierva el pollo con el agua; baje la llama hasta que se haga el pollo.
3. Guarde el caldo de pollo para la salsa. Deje que se enfria en refrigerador hasta que la gordura se forma encima, quite la grasa antes de añadir a la mezcla de la salsa.
4. Coloque las vainas de chile en agua para que se ablanden.
5. Ponga los tomatillos, el ajo, las cebollas, las vainas del chile, los chiles de campana, el orégano, y el caldo de pollo en el mezclador.
6. Ponga la salsa verde sobre el pollo y hierva el pollo con la salsa.

## Rinde

Séis (6) porciones de 2 onzas.

	Calorías	Sodio	Grasa Total	Grasa Saturada	Colesterol	Fibra
Valores Diarios	2,000	2,400 mg	65 gm	20 gm	300 mg	25 gm
Una porción	22	132 mg (5%)	2 gm (3%)	-	-	-

---

¿Usted tiene recetas que quisiera modificarlas?

Envíe a [mable@cnesinc.org](mailto:mable@cnesinc.org)

[www.censinc.org](http://www.censinc.org)