



## POZOLE VERDE CON POLLO

**APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:** 467 kcal • Proteínas 20 g • Grasa 17 g • Fibra dietética 12 g • Colesterol 41 mg

### INGREDIENTES (6 raciones)

- 1 kg de maíz cacahuacintle precocido
- 1 pechuga de pollo cocida y deshebrada (600 g)
- 1/2 kg de tomates verdes hervidos
- 7 rabanitos lavados, desinfectados y cortados en rodajas
- 2 cucharadas de aceite
- 1/4 de cucharadita de pimienta en polvo
- 3 limones
- 6 chiles serranos hervidos
- 1/4 de cucharadita de comino en polvo
- 1/2 manojo de hojas de cilantro
- 1/2 manojo de hojas de perejil
- 7 hojas de lechuga desinfectada y picada
- 1 aguacate grande rebanado
- 1 cebolla, una mitad picada y la otra

- cortada en dos trozos
- 3 ramas de epazote
- Orégano triturado al gusto
- 14 tostadas sin grasa
- Sal al gusto

### PREPARACIÓN

1. El maíz se lava, se descabeza (en caso necesario) y se pone al fuego en una olla tapada junto con el caldo de pollo, un trozo de cebolla y 1/2 cabeza de ajo (envuelta en un pedacito de manta de cielo para poder retirarla posteriormente).
2. Cuando el maíz empieza a abrirse, se baja el fuego y se deja hervir (unas cuatro horas aproximadamente) hasta que esté suave y reventado. Se retiran los ajos.

3. Aparte, se licuan los tomates con los chiles y las hojas de cilantro, perejil y epazote, el trozo de cebolla restante y un diente de ajo (si es necesario se agrega un poco de caldo para facilitar el licuado).
4. La salsa se cuele y se sofríe en el aceite caliente durante 15 minutos. Se sazona con pimienta, cominos y sal al gusto.
5. La salsa se incorpora al pozole. Se comprueba la sazón cuidando que tenga caldo suficiente y se deja hervir durante 15 minutos más.
6. Se sirve bien caliente, se le pone encima el pollo deshebrado y se adorna con rabanitos, lechuga, cebolla, orégano, aguacate y unas gotitas de limón. Se acompaña con tostadas.