

COSTO
APROXIMADO
POR PORCIÓN
\$ 25.00
3 PIEZAS



APORTE
NUTRIMENTAL
POR RACIÓN

Kilocalorías 444
Proteínas 22 g
Grasas 22 g
Colesterol 80 mg
Fibra dietética 3 g

INGREDIENTES (6 porciones)

- 1 pollo grande cortado en piezas
- Aceite (100 ml)
- Tomates verdes picados (1/2 kg)
- 2 chiles chipotle en escabeche picados
- 1 cubito de caldo de pollo diluido en una taza de agua caliente
- 1/2 cebolla grande picada
- Azúcar morena o piloncillo (80 g)
- 3 dientes de ajo machacados
- 2 cucharadas de orégano fresco
- Sal al gusto
- Pimienta negra recién molida

PREPARACIÓN

- 1 Caliente el aceite en una cacerola y saltee el pollo, previamente sazonado con sal y pimienta, cuidando que no se dore.
- 2 Retire el pollo de la cacerola y la grasa que soltó (deje sólo una cucharada aproximadamente).
- 3 Saltee en la cacerola los ajos, la cebolla, los tomates verdes y los chiles, a fuego lento y removiendo constantemente.
- 4 Añada el caldo, el azúcar morena y el orégano, y cocine hasta que quede ligeramente espesa la salsa.
- 5 Agregue el pollo y añada sal si es necesario. Tape la cazuela y deje cocinar durante media hora o hasta que el pollo esté cocido.

