

Sopa de Pollo Hecho a Fuego Lento con Tortilla

8 porciones

La planificación de las comidas le ahorra tiempo y dinero. Comience por planificar la comida que más come su familia junta. Planifique primero el plato principal y luego agregue otros alimentos.

- 3 pechugas de pollo, sin hueso, sin piel
- 2 latas (14.5 onzas) de tomates cortados en cubitos con chiles verdes suaves
- 2 latas (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 lata (15 onzas) de salsa de tomate, sin sal añadida
- 1 lata (4 onzas) de chiles verdes
- 1 taza de salsa
- 1 taza de maíz congelado (opcional)
- Queso, rallado (opcional)
- Arroz cocido o tortilla chips (opcional)
- Cilantro fresco, frotado suavemente con agua corriente fría, picado (opcional)



1. Lávese las manos con agua y jabón. Rocíe el tazón de la olla de cocción lenta con aceite en aerosol antiadherente.
2. Coloque las pechugas de pollo en el fondo de la olla de cocción lenta. Lávese las manos con agua y jabón después de manipular pollo crudo.
3. Añada tomates, frijoles negros, salsa de tomate, chiles verdes, salsa y maíz, si lo desea. Mezcle suavemente.
4. Cocine a fuego lento durante 8 a 10 horas o a fuego alto durante 4 a 6 horas y hasta que la temperatura interna del pollo alcance los 165 °F, según se mide con un termómetro para alimentos.
5. Treinta minutos antes de servir, retire la pechuga de pollo y desmenuce. Regrese el pollo a la olla de cocción lenta y revuelva.
6. Opcional, sirva sobre arroz o cubra con queso, tortilla chips o cilantro, si lo desea.
7. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por 4 días.

Información nutricional por porción: Calorías 230, Grasa total 2g, Grasa saturada 0.5g, Sodio 845mg, Total de carbohidratos 23g, Fibra dietética 10g, Proteína 23g.