

Su guía sobre

Pollo

**Extra:
receta
con
pollo**

¡El pollo es uno de los ingredientes más populares de los platos principales en todo el mundo! Es delicioso, versátil y está lleno de extraordinarios nutrientes.



Muchísima proteína

Tan solo 3 onzas de pollo pueden tener hasta 30 gramos de proteína. El pollo contiene nueve aminoácidos importantes. La proteína no es solo esencial para la salud de los músculos, sino que también contribuye a mantener una buena función inmunitaria y un buen metabolismo.

Puntal nutricional

El pollo es una excelente fuente de vitaminas, como riboflavina, tiamina, B6, B12 y D, y también contiene gran cantidad de calcio, hierro y potasio.



Las formas más saludables de preparar pollo

El pollo puede prepararse de muchas formas. Algunas son más saludables que otras. El pollo frito puede contener gran cantidad de grasas saturadas y sal. Pero es posible disfrutar del pollo de muchas otras formas deliciosas que son mejores para el cuerpo.

- ✓ Al vapor
- ✓ A la parrilla
- ✓ Salteado
- ✓ Hornear

En nuestra biblioteca se pueden elegir muchas recetas nutritivas y deliciosas con pollo.

¡Aquí incluimos una exquisita receta extra de pollo en olla de cocción lenta! ↪



Cena

Pollo saludable con chile blanco en olla de cocción lenta

Ingredientes

3 pechugas de pollo deshuesadas
1 cebolla amarilla cortada en cubos
2 dientes de ajo
1 cucharada de aceite de oliva
1.5 taza de caldo de vegetales bajo en sodio
2 latas de 15 onzas de frijoles cannellini
1 lata de 15 onzas de maíz amarillo bajo en sodio
3 pimientos poblanos sin semillas, cortados en cubos
1 cucharadita de comino
½ cucharadita de orégano
¼ de cucharadita de chile ancho en polvo*
Cilantro finamente picado
¾ de taza de yogur griego natural bajo en grasa

Preparación

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 3-6 horas

Ponga la olla crockpot a temperatura media y cubra el fondo con aceite de oliva. Saltee la cebolla y los dientes de ajo en una sartén aparte. Después de 2 minutos, agregue el comino, orégano y chile ancho en polvo.

Saltee durante 2 o 3 minutos antes de agregar todos los ingredientes de la sartén en la crockpot.

Agregue los frijoles cannellini, 1 taza de caldo, el maíz, los pimientos y las pechugas de pollo. Revuelva suavemente, tape la olla y cocine a temperatura baja durante 6 horas o a temperatura alta por 3 horas.

Desmenuce el pollo con un tenedor. Agregue yogur y revuelva bien. Esparza cilantro por encima y sirva tibio.

*Para que sea menos picante, use chile en polvo en lugar de chile ancho.

Nutrición por porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
464	7 g	1 g	278 mg	174 g	26 g	6 g	5 g	75 g	437 mg