

## Pozole de Pollo



### Sirve:

6 raciones

### Pieza:

Máquina Saladmaster

Unidad con Tapa de 3,8 L (4 Qt.)

### Valora:

Seleccionar valoración Give Pozole de Pollo 1/5 Give Pozole de Pollo 2/5 Give Pozole de Pollo 3/5 Give Pozole de Pollo 4/5 Give Pozole de Pollo 5/5

### Contribuido por:

Verónica Lane

[Agregar un Comentario](#)

Pozole

6

tazas

de agua

(1,4

l)

1

libra

de pechuga de pollo

(454

g)

1

cebolla grande

4

dientes de ajo

2

hojas de laurel

3

chiles guajillo

3

chiles anchos

1

libra

de maíz pozolero

(454

g)  
<sup>1</sup>?<sub>2</sub>

cucharadita

de sal

(3

g)  
<sup>1</sup>?<sub>2</sub>

cucharadita

de pimienta

(1

g)

1

cucharadita

de orégano

(1

g)

### **Acompañamiento**

<sup>1</sup>?<sub>2</sub>

repollo blanco, cortado con Cono #5

6

rábanos, cortados con Cono #4

1

limón, cortado en cuartos o en rodajas

### **Preparación :**

1. Agrega al agua el pollo junto con media cebolla, 2 dientes de ajo y el laurel. Deja cocinar hasta que el pollo esté tierno.
2. Saca el pollo y pon en un recipiente para desmenuzar o cortar en cuadritos.
3. Cocina los ajíes junto con el resto de la cebolla y el ajo. Saca los ajíes, la cebolla y el ajo y bate.
4. Agrega el maíz al caldo de pollo junto con la mezcla batida.
5. Añade el pollo cortado y deja hervir todo junto durante unos minutos más. Salpimienta.
6. Añade el orégano. Rectifica el sabor.
7. Sirve caliente.

### **Acompañamiento**

1. Sirve el repollo acompañado del rábano y las rodajas de limón.
2. Si lo deseas, puedes añadir las verduras al pozole.

Información nutricional por ración

**Calorías:**

216

**Grasa Total:**

2g

**Grasa Saturada:**

1g

**Colesterol:**

44mg

**Sodio:**

428mg

**Carbohidratos:**

26g

**Fibra Dietética:**

7g

**Azúcar:**

8g

**Proteína:**

22g