

Recetas Saludables

Rinde 6 porciones.

1 pierna, 1 muslo, y ¾ taza de vegetales por porción.

Tiempo de preparación:
15 minutos

Tiempo de cocimiento:
45 a 55 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	239
Carbohidratos:	11 g
Fibra Dietética:	4 g
Proteínas:	31 g
Grasa Total:	8 g
Grasa Saturada:	2 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	92 mg
Sodio:	388 mg

Pollo y Vegetales con Salsa de Mole



INGREDIENTES

- aceite en aerosol para cocinar
- 6 piernas y 6 muslos de pollo, sin piel
- 3 chiles ancho secos, sin semillas y cortados en trocitos
- 2¼ tazas de caldo de pollo, bajo en sodio
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 1½ tazas de tomatillos frescos (aproximadamente 7 tomatillos medianos), sin cáscara, lavados y cortados en cubitos
- 2 cucharadas de comino molido (*ground cumin*)
- ¼ cucharadita de sal
- 2 nopales frescos (aproximadamente 1 taza), limpiados y cortados en cubitos
- 3 tazas de ejotes frescos, sin puntas

PREPARACIÓN

1. Ponga el pollo en un sartén grande rociado con aceite en aerosol para cocinar. Cocine cada lado a fuego medio durante aproximadamente 10 a 15 minutos, o hasta que el pollo esté totalmente cocido.
2. Mientras el pollo se está cocinando, prepare la salsa de mole. En un sartén grande, tueste los chiles ancho a fuego medio-bajo durante 1 minuto, revolviendo constantemente. Agregue el caldo al sartén y déjelo a un lado.
3. Rocíe una olla grande con aceite en aerosol para cocinar. Incorpore la cebolla; cocine revolviendo la preparación a fuego medio-alto durante 5 minutos. Agregue la mezcla de chile y caldo, los tomatillos, el comino y la sal; deje que empiece a hervir, luego reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento por 10 minutos. Deje enfriar ligeramente y mueva la preparación al vaso de una licuadora.
4. Licúelo hasta obtener una textura cremosa. Agregue el pollo y cocine durante 5 minutos o más.
5. Cocine los nopales y los ejotes en agua hirviendo durante aproximadamente 5 minutos; luego escúrralos. Sirva el pollo y la salsa sobre los vegetales cocidos.

Recetas Saludables

Rinde 8 porciones.

2 tazas por porción.

Tiempo de preparación:
20 minutos (sin incluir el tiempo que los frijoles están en remojo)

Tiempo de cocimiento:
3 horas

Información nutricional por porción:

Calorías:	346
Carbohidratos:	50 g
Fibra Dietética:	16 g
Proteínas:	22 g
Grasa Total:	9 g
Grasa Saturada:	3 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	19 mg
Sodio:	455 mg

Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales



INGREDIENTES

- ½ taza de cada uno de los siguientes frijoles: frijoles rosados secos, lentejas secas, frijoles negros secos, chícharos amarillos, frijoles rojos secos y frijoles carita o de ojo negro secos
- 8 tazas de agua
- 1 pierna de jamón (aproximadamente ½ libra)
- 1 cucharadita de cada uno de los siguientes condimentos: albahaca seca (*dried basil*), romero seco (*dried rosemary*), mejorana seca (*dried marjoram*) y chile rojo en polvo (*crushed red chilies*)
- ½ cucharadita de sal y ½ de pimienta negra molida (*ground black pepper*)
- 1 hoja de laurel (*bay leaf*)
- 1 taza de cebolla picada

INGREDIENTES continuación...

- ½ taza de zanahorias ralladas picadas
- ½ taza de apio picado
- 2 latas (14½ onzas) de tomates sin sal, cortados en cubitos y con el líquido
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomates

PREPARACIÓN

1. Lave con agua fría del grifo los frijoles rosados, las lentejas, los frijoles negros, los chícharos, los frijoles rojos y los frijoles carita o de ojo negro. Coloque todos los frijoles, las lentejas y los chícharos en un tazón grande y cubra los ingredientes con 2 pulgadas de agua.
2. Ponga a hervir en una cacerola grande los frijoles, las lentejas y los chícharos escurridos, el agua y la pierna de jamón. Agregue los condimentos, la zanahoria, el apio, los tomates y la salsa de tomates. Cubra la cacerola, reduzca el fuego y deje hervir durante 2 horas. Quite la tapadera y continúe cocinando la preparación durante 1 hora más.
3. Retire la hoja de laurel. Retire el perrito de jamón de la sopa y separe la carne del hueso. Deshebre la carne con 2 tenedores y coloque la carne nuevamente en la sopa. Sirvala.

SUGERENCIAS PARA SERVIR

Para agregar más color, sabor y vegetales a la sopa, incorpore chiles y pimientos verdes.

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web www.campeonesdelcambio.net o llame al 1-888-328-3483.

Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.