



# SHREDDED TOMATILLO CHICKEN

**PREP TIME:** 10 minutes

**SERVING SIZE:** 1/2 cup

**COOK TIME:** 4-5 Hours

**SERVES:** 10

## INGREDIENTS

- 1 cup tomatillo salsa
- 2 poblano chiles, stemmed, seeded, and chopped
- ¼ teaspoon dried oregano
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon pepper
- 3 lbs boneless skinless chicken thighs or breast\*
- ¼ cup cilantro
- 2 tablespoons lime juice

## PREPARATION

1. Combine salsa, poblanos, oregano, ¼ tsp salt, and ¼ tsp pepper in slow cooker.
2. Season chicken with remaining salt and pepper. Nestle chicken into slow cooker, covering slightly with salsa mixture. Cover and cook until chicken is tender, 4-5 hours on low.
3. Using tongs, break chicken into bite-size pieces. Stir in cilantro and lime juice.
4. Serve chicken filling with tortilla, tostada, or rice, and enjoy!

\*Chicken thighs will produce a juicier recipe, another option is to use half breast and half thighs

## SOURCE

Slow cooker Revolution Volume 2: The Easy Prep Edition  
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!  
[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)



## Nutrition Facts

10 servings per container  
**Serving size** 1/2 cup (177g)

**Amount per serving**  
**Calories** 180

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 6g	8%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 130mg	43%
<b>Sodium</b> 320mg	14%
<b>Total Carbohydrate</b> 3g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 27g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 11mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 335mg	8%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 10/17  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# POLLO DESMENUZADO EN SALSA DE TOMATILLO

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TIEMPO PARA COCINAR:** 4-5 horas

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** ½ taza

**PORCIONES:** 10

## INGREDIENTES

- 1 taza de salsa de tomatillo
- 2 chiles poblanos, sin tallo ni semillas y picados
- ¼ de cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 3 libras de muslos sin hueso o pechuga de pollo sin piel \*
- ¼ de taza de cilantro
- 2 cucharadas de jugo de limón



## PREPARACIÓN

1. Combine salsa, poblanos, orégano, ¼ de cucharadita de sal y ¼ de cucharadita de pimienta en la olla de cocción lenta.
2. Sazone el pollo con la sal y pimienta restante. Coloque el pollo en la olla de cocción lenta, cubriendo ligeramente con la salsa. Cubra y cocine hasta que el pollo esté blando, de 4-5 horas en ajuste bajo.
3. Con las pinzas, desmenuce el pollo. Agregue el cilantro y el jugo de lima.
4. ¡Sirva relleno de pollo con tortilla, tostada o arroz, y disfrute!

\* Los muslos de pollo producirán una receta más jugosa, otra opción es usar la mitad de pechuga y la otra mitad de muslos

## FUENTE

Slow cooker Revolution Volume 2: The Easy Prep Edition

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)

## Nutrition Facts

10 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup (177g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>180</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 6g	<b>8%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 130mg	<b>43%</b>
<b>Sodium</b> 320mg	<b>14%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 3g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 27g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 11mg	<b>0%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 335mg	<b>8%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 10/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés