



# CHICKEN POZOLE

**PREP TIME:** 20 minutes

**SERVING SIZE:** 1 cup

**COOK TIME:** 30 minutes

**SERVES:** 16

## INGREDIENTS

- 1 tablespoon olive oil
- 2 medium onions, chopped
- 8 cloves garlic, minced
- 1/3 cup tomato paste, unsalted
- 3 tablespoons chili powder
- 1 teaspoon dried oregano
- 4 cups water
- 4 (14.5 ounce) cans reduced sodium chicken broth (7.25 cups)
- 4 (15 ounce) cans white hominy, drained
- 6-7 cups shredded chicken breast
- 1/4 teaspoon ground pepper
- Optional garnishes: diced avocado, radishes, tortilla chips, onion, cabbage, lime, etc.

## PREPARATION

1. Heat oil in a 5-quart saucepan over medium heat. Add onions; cook until translucent, about 3-5 minutes.
2. Add garlic, tomato paste, chili powder, and oregano. Cook, stirring constantly, until evenly distributed.
3. Add 4 cups water, broth, and hominy. Bring to a boil; reduce heat to a simmer and cook until fragrant, about 30 minutes.
4. Stir in chicken; season with pepper. Cook until heated through.

## SOURCE

www.MarthaStewart.com

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

servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>(326g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>170</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 5g	<b>6%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 40mg	<b>13%</b>
<b>Sodium</b> 440mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 15g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 16g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 32mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 320mg	6%

\*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 11/18  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# POZOLE DE POLLO

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 taza

**TIEMPO PARA COCINAR:** 30 minutos

**PORCIONES:** 16

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de olivo
- 2 cebollas medianas, picada
- 8 dientes de ajo, finamente picado
- 1/3 taza concentrado de tomate, sin sal
- 3 cucharadas de chile en polvo
- 1 cucharadita de hojas de orégano seco
- 4 tazas de agua
- 4 latas de 14.5 oz de caldo de pollo bajo en grasa (7.25 tazas)
- 4 latas de 15 oz de maíz pozolero blanco, escurridas
- 6-7 tazas de pollo desmenuzado
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- Guarnición opcional: aguacate, rábanos, aguacate, totopos, cebolla, repollo, limón, etc.

## PREPARACIÓN

1. Caliente el aceite en una olla de 5 cuartos a fuego medio. Agregue las cebollas; cocine hasta que estén translúcido, unos 3-5 minutos.
2. Añada el ajo, el concentrado de tomate, el chile en polvo y el orégano. Cocine, revolviendo constantemente, hasta que se distribuya uniformemente.
3. Añada 4 tazas de agua, caldo y maíz. Llevar a ebullición; reduzca el fuego a fuego lento y cocine hasta que esté fragante, unos 30 minutos.
4. Agregue el pollo; sazone con pimienta. Cocine hasta que se caliente.

## ADAPTADA DE

[www.MarthaStewart.com](http://www.MarthaStewart.com)

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

4 servings per container  
**Serving size** 1/2 sweet potato  
(227g)

**Amount per serving**  
**Calories** 170

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 310mg	13%
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	13%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 69mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 578mg	10%

\*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 11/18

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