



Pozole rojo

El pozole, que tiene como su ingrediente principal el maíz pozolero (*hominy* en inglés), es una sopa o guiso tradicional de México. Este maíz es un alimento producido a partir de granos de maíz secos tratados y se puede encontrar en muchos platos preparados en todo México y Centroamérica.

Sirve: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 50 minutos

los INGREDIENTES

- 12½ onzas** de pechuga de pollo, deshuesada, sin piel, fresca o congelada, cruda
- 1 cucharadita** de aceite de canola
- 1¼ tazas** de cebolla, fresca, cortada en cuadritos de ¼"
- 1 diente** de ajo, fresco, finamente picado (1 diente picado es aproximadamente ½ cucharadita)
- ¼ cucharadita** de sal
- ¼ cucharadita** de pimienta negra, molida
- ¾ taza** de tomate con su jugo, enlatado, cortado en cubitos
- 1 cucharada** de pasta de tomate, enlatada
- ¾ taza** de maíz pozolero (*Hominy*), enlatado, escurrido
- ½ taza** de agua
- 2 cucharadas** de cilantro, fresco, picado
- 1 limón verde**, fresco, cortado en ocho pedazos (opcional)
- Aceite en aerosol para cocinar

las INSTRUCCIONES

- 1.** Precaliente el horno a 400 °F. Rocíe la bandeja para hornear con aceite en aerosol para cocinar.
- 2.** Coloque las pechugas de pollo en una bandeja para hornear. Si tiene pechugas de pollo grandes, córtelas por la mitad para disminuir el tiempo de cocción. Hornee por 15-25 minutos hasta que la temperatura interna alcance 165 °F o más alta por al menos 15 segundos.
- 3.** Retire las pechugas de pollo del horno. Deje las pechugas de pollo reposar por 10 minutos para que se enfríen ligeramente y luego córtelas en cubos de ½".
- 4.** Caliente el aceite en una olla mediana a fuego medio-alto.
- 5.** Añada las cebollas y saltee hasta que estén blandas.
- 6.** Añada el ajo, la sal y la pimienta. Continúe cocinando a fuego medio-alto hasta que el ajo sea fragante, alrededor de 1-2 minutos. Revuelva con frecuencia.
- 7.** Añada el pollo cocido, el tomate cortado en cubitos con su jugo, la pasta de tomate, el maíz y el agua. Reduzca la temperatura y cocine a fuego lento durante 15 minutos, revolviendo ocasionalmente. Cocine hasta alcanzar una temperatura de 140 °F o más alta por al menos 15 segundos. Si está demasiado espeso, añada más agua para obtener la consistencia deseada.
- 8.** Retire el pozole del fuego y añada el cilantro fresco.
- 9.** Sirva ½ taza. El pedazo de limón verde es opcional.

Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada ½ taza.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	121
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	38 mg
Sodio	254 mg
Carbohidrato total	7 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	13 g
Vitamina D	N/A
Calcio	27 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

Origen: Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

<https://teamnutrition.usda.gov>

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza proporciona 1 ½ onzas equivalentes de carne y ¼ taza de vegetales.

los

CONSEJOS DEL CHEF

Variaciones

Si el pollo está congelado, descongélalo en el refrigerador por 1 día por cada 1-5 libras. Almacene el pollo crudo a una temperatura de 40 °F o más baja.

El pollo puede ser sustituido por carne de res.