

# Pollo en Mole

Sirve: 6 porciones

## Ingredientes

1 pollo, cortado en pedazos sin grasa y sin pellejo

1/4 taza agua

1/4 taza chile en polvo

1 cucharadita oregano

1 cucharadita cocoa

1/2 taza harina (más 2 cucharadas)

1 cucharadita pimienta

1 cucharadita ajo en polvo

1 taza agua

1 cucharada crema de cacahuete cremoso

5 tazas agua

## Preparación

1. Coloque el pollo en una olla con 1/4 de taza de agua. Cubra y hierva a fuego lento hasta suavizar la carne, unos 45 minutos.
2. En un tazón mediano, mezcle el chile en polvo, orégano, cocoa, harina (1/2 taza más 2 cucharadas), pimienta, y ajo en polvo junto con 1 taza de agua.
3. Agregue la mezcla 2 al pollo en la olla, mezcle bien.
4. Agregue la crema de cacahuete y las 5 tazas de agua al pollo en la olla, mezcle bien.

### Información Nutricional

| Nutrientes            | Cantidad    |
|-----------------------|-------------|
| <b>Calorías</b>       | <b>238</b>  |
| Grasa total           | 7 g         |
| Grasa saturada        | 2 g         |
| Colesterol            | 95 mg       |
| Sodio                 | 314 mg      |
| Total de Carbohidrato | 14 g        |
| Fibra dietética       | 3 g         |
| Azúcares totales      | 1 g         |
| Azúcares Añadidas     | 0 g         |
| incluidas             |             |
| <b>Proteínas</b>      | <b>29 g</b> |
| Vitamina D            | 0 IU        |
| Calcio                | 46 mg       |
| Hierro                | 3 mg        |
| Potasio               | 393 mg      |

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

|   |                                   |             |
|---|-----------------------------------|-------------|
|  | Granos                            | 1 onza      |
|  | Alimentos que contienen proteínas | 3 1/2 onzas |

5. Suba la temperatura hasta hervir.
6. Reduzca a fuego mediano. Cocine 10-15 minutos.
7. Revuelva y sirva inmediatamente.

**Origen:** Oregon State University Cooperative Extension Service, Pictoral Recipes Lynn Myers Steele, 2000 Oregon Family Nutrition Program