

# Chile De Pollo Blanco

¡Esta receta será un éxito con su familia! Tiene suficiente sabor picante, pero no tanto como para desanimar a los niños más pequeños.

Rinde: 8 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Fuente: [foodhero.org](http://foodhero.org) recipes - white chicken chili

## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 1 libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en trozos pequeños
- 1 cebolla, picada
- 1½ cucharaditas de ajo en polvo o 6 dientes de ajo
- 2 latas (15.5 onzas cada una) de frijoles blancos, enjuagados y escurridos
- 2 tazas (o lata de 14.5 onzas) de caldo de pollo (ver notas)
- 2 latas (4 onzas cada una) de chiles verdes suaves picados
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de hojas secas de orégano
- ½ cucharadita de pimienta
- ¼ de cucharadita de pimienta de cayena o chile en polvo (opcional)
- 1 taza de crema agria o yogur natural
- ½ taza de leche descremada o al 1%

## Pasos

1. Caliente el aceite en una cacerola grande; Saltee el pollo, la cebolla y el ajo hasta que el pollo ya no esté rosado.
2. Agregue los frijoles, el caldo, los chiles y los condimentos.
3. Lleve a ebullición. Reducir el fuego; cocine a fuego lento sin tapar, durante 30 minutos.
4. Retire del fuego; agregue la crema agria y la leche.
5. Refrigere las sobras dentro de las 2 primeras horas de preparación.



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!



## Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	300
Grasas Totales:	10g
Grasas Saturadas:	3.5g
Colesterol:	60 mg
Sodio:	580 mg
Carbohidratos:	30 g
Fibra dietética:	6g
Azúcar Total:	5g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	23g

## Utensilios Necesarios

- Cacerola grande
- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Abrelatas
- Cucharas medidoras
- Taza medidora
- Cuchara de madera
- Contenedor con tapa

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$13.01

Costo promedio/porción: \$1.63

La receta rinde: 8 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes



Añadir 1 al carrito  
1 libra de pechugas de  
pollo deshuesadas



Añadir 1 al carrito  
32 oz de yogur natural bajo en grasa



Añadir 1 al carrito  
Ajo, 1 cabeza



Añadir 1 al carrito  
1 litro de leche baja en grasa



Añadir 1 al carrito  
1 cebolla



Añadir 2 al carrito  
15.5 onzas de frijoles blancos



Añadir 1 al carrito  
2 tazas de caldo de pollo



Añadir 2 al carrito  
4 onzas de chiles verdes suaves

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

## Mis Notas de Cocina

### Notas del Chef

- El caldo se puede usar enlatado o prepararlo con cubitos des caldo con sabor. Por cada taza de caldo utilice 1 taza de agua muy caliente y 1 cucharadita o 1 cubito de caldo.
- En lugar de pollo, use pavo o 2 tazas adicionales de frijoles cocidos.
- Cocine sus propios frijoles secos. Una lata (15 onzas) equivale aproximadamente de 1 1/2 a 1 3/4 tazas de frijoles escurridos.
- Servir con salsa picante o pimienta negra.