

Pollo Desmenuzado en Olla de Cocción Lenta

¡Este pollo desmenuzado en olla de cocción lenta es sencillo y perfecto para planificación de comidas! Una receta de pechuga de pollo en olla de cocción lenta para usar en su receta favorita.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 3-4 horas

Fuente: Libro de cocina súper simple MyPlate

Ingredientes

- 2 libras de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 1/4 cucharadita sal
- 1/4 cucharadita pimienta
- 1 taza de agua

Pasos

1. Coloque las pechugas de pollo en la olla de cocción lenta. Agregue agua, sal y pimienta al pollo.
2. Cubra y cocine a temperatura baja de 6 a 8 horas o a temperatura alta durante 3 a 4 horas. El pollo debe tener una temperatura interna de 165° F.
3. Retire el pollo cocido y desmenúcelo con dos tenedores.

Utensilios necesarios

- Olla de cocción lenta
- 2 tenedores
- Tazón
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	420
Grasa total:	9g
Grasa saturada	2g
Colesterol:	202 mg
Sodio:	350 mg
Carbohidratos totales:	0 g
Fibra dietética:	0g
Azúcares Totales:	0g
Azúcares añadidos:	0g
Proteína	78g

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$10.98

Costo promedio/porción: \$2.75

Rinde: 4 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
2 libras de pechugas de pollo deshuesadas y
sin piel

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Recetas Similares

- Considere probar otras recetas con ingredientes similares que se encuentran en snapedny.org, como:
 - Ensalada De Pollo Para Pícnic
 - Sopa De Pollo Clásica
 - Ensalada De Pollo Mexicana



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.