

Receta de Almuerzo/Cena de Vegetales

Olla de Cocción Lenta

Caderas de Pollo en Salsa de Tomate y Chile



Ingredientes	Costo Aprox.*
1 paquete de caderas de pollo	\$4.98
1 cebolla blanca o café pequeña, cortada en rodajas	\$. 99
1 – lata de 14.5 onzas de tomates cortado en dados	\$1.69
1 zanahoria grande pelada, picada	\$.25
1 diente de ajo, picado	\$.25**
¼ chile chipotle en salsa adobe, picado (o mas al gusto)	\$.25**
1 cucharadita de orégano	\$.25**
1 cucharada de aceite de oliva	\$.25**
Total:	\$8.91

de raciones: 6 de 1 taza **Costo por ración: \$1.48**

*Basado en los precios de Peapod que se encuentra online en la fecha 2/1/09.

**Condimentos y especias están calculados como 25 centavos cada vez que estén usados

Direcciones: Vierta el aceite de oliva en la olla de cocción lenta. Quite la piel de las cadera de pollo o pelándola o cortándola y agregue las caderas a la olla. Agregue sal y pimienta, cebolla, tomates, zanahoria, ajo, y orégano. Cubra y cocine a una temperatura baja durante 6 a 8 horas. Sirva con arroz integral.

Valor Nutricional para una ración

Calorías	274
Grasa Total	19 g
Grasa Saturada	5 g
% de total diario	25 %
Carbohidratos	4.6 g
Proteína	20 g
Fibra	1.3 g

	% de total diario*
Vitamina A	17 %
Vitamina C	19 %
Calcio:	2 %
Hierro	18 %
Buena fuente de*	Potasio, Zinc, Niacina, Vitaminas B2, B6, B12
*(10% o más del CDR)	

Basado en una dieta de 2000 calorías

www.nurtureyourfamily.org

