



Pollo y Cebada

Numero de raciones: 5

Tamaño de raciones: 1 taza

Equipo:

La olla para cocción lenta

Ingredientes:

- 16 onzas de cebada, sin cocer
- 1 pollo (fryer) entero, sin huesos
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 lb zanahorias, peladas y picadas
- 32 onzas de caldo de pollo de sodio bajo
- 1 cucharadita de tomillo

Direcciones:

Ponga las cebollas, ajo y zanahorias en la olla de cocción lenta. Añade la cebada. Coloque el pollo, entero o en trozos, encima del cebada y vegetales. Agrega condimentos y caldo. Tape y cocine a fuego lento 4 a 5 horas. Si la comida parece seca mientras cocina agrega caldo o agua.

Cuando se cocinan, deseche la piel y los huesos – corte en tiras y sirva con cebada y verduras.

Costo por recita: \$10.17

Costo por ración: \$1.02

Raciones de MiPlato: 2 raciones de granos, 1 ½ raciones de proteína, ½ ración de verduras

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza

Raciones por Envase 10

Cantidad por Ración

Calorías 282

% Valores Diarios*

Grasa Total	4g	6%
Grasa Saturada	1g	5%
Grasa <i>Trans</i>	0g	
Grasa Poliinsaturada	1g	
Grasa Monoinsaturada	1g	
Colesterol	34mg	11%
Potasio	458mg	13%
Sodio	213mg	9%
Carbohidrato Total	49g	16%
Fibra Dietética	7g	28%
Azucares	3g	
Proteínas	16g	32%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

** Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>