

# Receta para Vegetales

## Olla de Cocción Lenta

### *Pollo con Zanahorias*



Ingredientes	Costo Aprox.*
1 pollo entero de fryer (4-5 libras, 1.99 por libra)	\$8.95
1 bolsa de una libra de zanahorias, peladas y cortadas	\$0.99
Líquido: 1 lata grande de caldo de pollo (32 onzas pacific natural foods)**	\$3.79
Condimentos: ajo, sal, tomillo (o romero fresco)	\$0.75***
<b>Total</b>	<b>\$14.48</b>

# de raciones: 16 **Costo por ración: \$0.91**

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

\*\*Tenga cuidado, se puede encontrar MSG en los caldos con el nombre Autolyzed Yeast Extract.

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

**Direcciones:** Meta los ingredientes en la olla de coccion lenta en la misma orden en que aparecen; agregue el caldo. No hace falta remover los ingredientes. Cubrir y cocinar a temperatura ALTA durante 4 a 5 horas o a una temperatura BAJA durante 8 a 10 horas hasta que el pollo haya llegado a la temperatura requerida. Si usted usa hierbas frescas, agréguelas justo antes de servir. **Remueva los huesos con cuidado antes de servir.**

### Información Nutricional para una ración: 3 onzas de pollo por ración

Calorías	217
<b>Grasa Total</b>	<b>4g</b>
Grasa Saturada	3g
% de total diario	15%**
<b>Carbohidratos</b>	<b>3g</b>
<b>Proteína</b>	<b>24g</b>
<b>Fibra</b>	<b>1g</b>

	% de total diario
Vitamina A	40%
Vitamina C	8%
Calcio:	3%
Hierro	7%
Buena fuente de*	Vitamina A, Selenio, Zinc
*(10% o más del CDR)	

Basado en una dieta de 2000 calorías

