¡NO LAVE EL POLLO!

Mole de Pollo
Receta adentro

www.drexel.edu/dontwashyourchicken

This material is based on work funded by the National Integrated Food Safety Initiative (NIFSI), United States Department of Agriculture (USDA), under Agreement No. 2009-51110-05853. Spanish translation © 2017, original © 2013, NMSU Board of Regents. Drexel University and New Mexico State University cooperating with the U.S. Department of Agriculture. Drexel University and NMSU are both equal opportunity/affirmative action employers and educators.

Mole de Pollo

Sirve 8 personas
Porción: 1 Pieza

Ingredients

- 2 cucharadas de aceite de olivo
- 1 cebolla, cortada
- 3 dientes de ajo, cortados o ajo en polvo
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita canela molida
- 1- 14.5-onzas lata de tomate en cuadritos, drenados, o 3 tomates frescos, cortados
- 1 chile morrón, cortado
- 2 chiles jalapeños (frescos o de lata, drenados), o 2 chiles chipotles (enlatados), cortadoss
- 1 ¼ taza de caldo de pollo (1 cuadrito de bouillon en 1 ¼ taza de agua)
- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuate
- 2 onzas de chocolate agridulce, cortado
- 8 piezas de musculo de pollo, sin pellejo

Semillas de calabaza y semillas de sésamo de adorno.

Mole de Pollo

Instrucciones:

1. Caliente el horno a 350 grados F.
2. Caliente el aceite en un sartén de fondo pesado a fuego medio.
3. Añadir cebolla y sofreír hasta transluciente.
4. Añadir ajo y especias y continue a sofreír para desarollar el sabor.
5. Añadir tomates, chiles, chipotle o jalapeño, caldo de pollo, mantequilla de cacahuate, y chocolate. Hervir a fuego lento.
6. Haga puré hasta que los ingredientes queden suave.
7. Dore el pollo en un sartén pesado sobre fuego de medio-alto hasta que estén doradas por ambos lados.
8. Añadir a una cazuela, cubrir con la salsa y cocer en el horno de 45 minutos a 1 hora.

Adorne con pepitas y semillas de sésamo y servir con arroz blanco.

Nutrition Facts

Serving Size (159g)
Servings Per Container

Amount Per Serving	
Calories 230	Calories from Fat 130
	% Daily Value*
Total Fat 14g	**22%**
Saturated Fat 4g	**20%**
Cholesterol 50mg	**17%**
Sodium 270mg	**11%**
Total Carbohydrate 11g	**4%**
Dietary Fiber 3g	**11%**
Sugars 6g	
Protein 16g	

Vitamin A 20%	• Vitamin C 30%
Calcium 4%	• Iron 10%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4