

¡NO LAVE EL POLLO!



Mole de Pollo
Receta adentro

Mija, estoy haciendo mi receta de mole secreta.



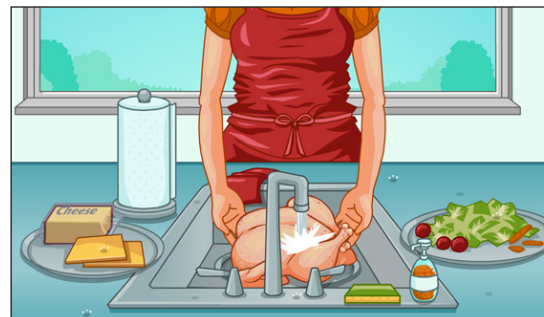
Por favor ven y lava el pollo.



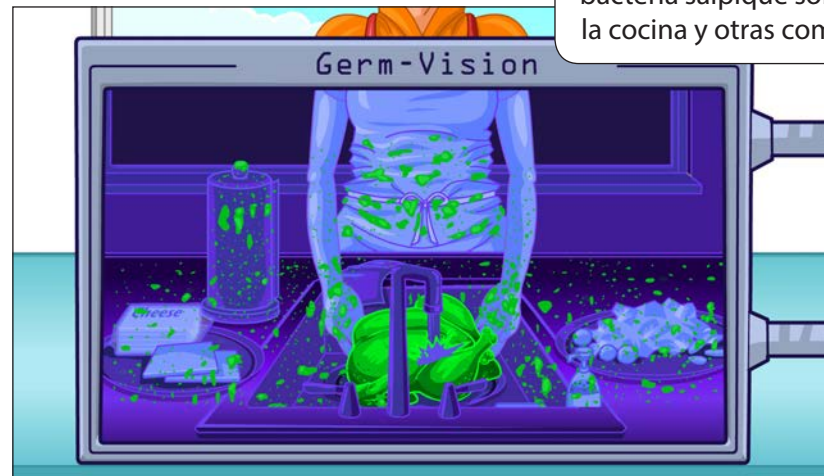
No debes lavar el pollo crudo.

¿Por qué no? Yo siempre lavo el pollo crudo.

Sí, sé que lo haces, y me da tanto asco. Aprendí en la escuela que lavar el pollo crudo contamina superficies con bacteria.



Si se pudieran ver los gérmenes, verías que lavar el pollo crudo simplemente hace que la bacteria salpique sobre ti, la cocina y otras comidas.



Entonces, ¿cómo elimino la bacteria en el pollo?





Lo coces y el calor mata la bacteria.

Es más rápido y más seguro que lavarlo con agua. La mayoría de la gente no sabe que lavar el pollo crudo puede causar que se enferme su familia.



Que suerte tener una hija tan inteligente.

¿Quiere decir que me va a enseñar su receta secreta para el mole?

Jaja, buen intento pero no.

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), cortados



- 1 ¼ taza de caldo de pollo (1 cuadrito de bouillon en ¼ taza de agua)
- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete
- 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 continúe a sofreír para desarrollar el sabor.
5. Añadir tomates, chiles, chipotle o jalapeño, caldo de pollo, mantequilla de cacahuete, 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 from Fat 130
Calories 230	% 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 diet of 2,000 calories. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	85g
Saturated Fat	Less than 25g	35g
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