

# Tinga De Pollo

**Tipo de Receta:** Plato Principal

**La receta hace:** 6

**Tiempo para preparación:** 5 minutos

**Tiempo para cocinar:** 20 minutos

T = Taza

Cda = cucharada

ctda = cucharadita

oz = onza

## Lo que necesita para la receta:

- 1 libra de pechuga de pollo sin piel
- 1½ cebolla mediana
- 4 tazas de agua
- 4 tomates medianos
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 1 de cucharada de azúcar
- 1 chile chipotle
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharada de vinagre
- ½ cucharadita de orégano
- ⅛ de cucharadita de sal

## Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Para preparar el pollo: ponga el agua, la sal, el pollo y ½ cebolla en una olla mediana y deje hervir. Cocine por 30 minutos. Saque el pollo de la olla y deje enfriar. Desmenúcelo sujetando un extremo y usando un tenedor.
3. Para preparar la pasta de chili: pique la cebolla, el ajo, los tomates y el chile chipotle. Mézclelos en un bol mediano. Agregue el pimentón, el vinagre y el orégano y machaque todo junto hasta formar una pasta.
4. Ponga el aceite y el azúcar en un sartén grande y deje que el azúcar se caramelize.
5. Agregue el pollo al sartén y mezcle hasta que todo el pollo esté cubierto con el aceite.
6. Cuando el pollo comience a dorarse agregue la pasta de chili y revuelva bien.
7. Cocine por 10 minutos más a fuego medio.
8. Sirva caliente o use Tinga de Pollo para preparar otras recetas.
9. ¡Disfrute!



Esta imagen representa una porción.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 C

Cantidad por Ración

Calories 310 **Calorías de Grasa 130**

%Valor Diario\*

**Grasa Total** 14 g **22%**

Grasa Saturada 1.5 g **8%**

Grasa Trans 0 g

**Colesterol** 75 mg **25%**

**Sodio** 220 mg **9%**

**Carbohidrato Total** 19 g **5%**

Fibra Dietética 3 g **12%**

Azúcares 11 g

**Proteína** 26 g

Vitamina C 50%

Calcio 6%

\* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK=1.1; 5/19/2015

Puede encontrar otras recetas en [www.snaped4me.org](http://www.snaped4me.org)



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP  
visite [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org); o para más información diríjase a [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station