



## Datos Nutricionales

Por porción:

268 **Calorías**  
6.2 g **de grasa**  
1.5 g **de grasa saturada**  
32.9 mg **de colesterol**  
421.8 mg **de sodio**  
31.5 g **de carbohidratos**  
7 g **de fibra**  
25.5 g **de proteína**

# Pozole

**Rinde: 4 porciones**

## Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de ajo, picadas
- 3 cucharadas de cebolla picada
- 2 chiles guajillo, secos
- 1 taza de agua
- 8 onzas de pechuga de pollo deshuesada, cortada en trozos pequeños
- 1 cucharada de orégano
- 1/4 cucharadita de canela
- 2 tazas de maíz en conserva (lata), enjuagado y seco
- 2 litros de caldo de verduras
- 1 manojo de cilantro fresco, picado
- 1 manojo de hojas de menta fresca, picadas
- 2 limones verdes frescos

## Direcciones

Tueste los chiles guajillo en una sartén por 3 minutos hasta que estén blandos, luego agregue a la licuadora con el agua y mezcle; dejar de lado.

En una olla de fondo grueso, agregue aceite y cocine la cebolla y el ajo hasta que estén blandos, luego agregue la salsa de pimienta reservada y reduzca a la mitad. Agregue el pollo, el maíz, el caldo, el orégano y la canela.

Agregue la mitad de las hojas de menta picadas y cocine hasta que el pollo esté bien cocido. Sírvalo con limón, cilantro y menta frescos.

Visite [espanol.cornerstones4care.com](http://espanol.cornerstones4care.com) para obtener más información y recetas adecuadas para personas con diabetes.

Encontrará recursos, herramientas e información con sus necesidades en mente, ya esté buscando recetas saludables fáciles de preparar y deliciosas, formas divertidas de mantenerse activo o consejos sobre cómo desarrollar hábitos saludables.