

Pollo con Espinacas y Salsa

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 3/4 taza
PORCIONES: 11
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN: 6-8 horas

INGREDIENTES:

- 1 1/2 libras de pollo congelado, pechuga o muslos deshuesados
- 2 tazas de salsa O pico de gallo
- 1 libra de espinacas congeladas
- 1-2 cucharadas del condimento Mrs. Dash Garlic & Herb Salt-Free Blend, u otro condimento sin sal



DIRECCIONES:

1. Recorta la grasa del pollo.
2. Pon todos los ingredientes en olla de cocción lenta.
3. Cocina en temperatura baja por 6-8 horas O en temperatura alta por 3-4 horas.
4. Desmenuza el pollo con dos tenedores y mezcla con la salsa.
5. Sirve con tortillas, arroz marrón o pasta.

DATOS DE NUTRICIÓN:

Cantidad por Porción:

Caloría	101
Contenido graso total	3 g
Graso saturado	1 g
Colesterol	41 mg
Sodio	370 mg
Carbohidratos totales	5 g
Fibra	2 g
Azúcar	2 g
Azúcar añadido	0 g
Proteína	13 g
Fósforo	120 mg
Potasio	341 mg

EQUIPO NECESARIO:

- Olla de cocción lenta
- Tazas de medir
- Cucharas de medir