



Pollo y Vegetales con Salsa de Mole

Ingredientes

- Aceite en aerosol para cocinar
- 6 piernas y 6 muslos de pollo, sin piel
- 3 chiles ancho secos, sin semillas y cortados en trocitos
- 2¼ tazas de caldo de pollo, bajo en sodio
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 1½ tazas de tomatillos frescos (aproximadamente 7 tomatillos medianos), sin cáscara, lavados y cortados en cubitos
- 2 cucharadas de comino molido
- ¼ cucharadita de sal
- 2 nopales frescos (aproximadamente 1 taza), limpiados y cortados en cubitos
- ¾ de libra de ejotes frescos, sin puntas

Preparación

1. Ponga el pollo y el caldo en un sartén ya rociado con aceite en aerosol para cocinar. Cocine cada lado a fuego medio durante aproximadamente 10 a 15 minutos, o hasta que el pollo esté totalmente cocido.
2. En otro sartén grande, tueste los chiles ancho a fuego medio-bajo durante 1 minuto, revolviendo constantemente. Agregue el caldo al sartén y déjelo a un lado.
3. Rocíe una olla con aceite en aerosol para cocinar. Cocine la cebolla a fuego medio-alto durante 5 minutos. Agregue la mezcla de chile y caldo, los tomatillos, el comino y la sal; deje que empiece a hervir, luego reduzca el fuego y deje colar por 10 minutos. Deje enfriar y mueva la preparación a una licuadora.
4. Licúelo hasta obtener una textura cremosa. Junte el pollo y cocine 5 minutos más.
5. Cocine los nopales y los ejotes en agua hirviendo durante aproximadamente 5 minutos; luego escúrralos. Sirva el pollo y la salsa sobre los vegetales cocidos.

¡Mucho más rápido que el mole tradicional pero igual de sabroso!

Rinde 6 porciones. 1 pierna, 1 muslo, y ¾ taza de vegetales por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 45 a 55 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 239, Carbohidratos 11 g, Fibra dietética 4 g, Proteínas 31 g, Grasa total 8 g, Grasa saturada 2 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 92 mg, Sodio 388 mg