

Chicken Pozole Soup

Serving Size: 1/6 of recipe

Yield: 6 servings



Ingredients:

- 1 whole chicken—skinned and cut into pieces
- 8 cups water
- 1/2 cup chopped onion
- 1/4 teaspoon pepper
- 1/4 cup chili powder
- 8 ounces canned tomato sauce
- 1/2 teaspoon dried oregano
- 2 cans (15 ounce) rinsed and drained hominy, white or yellow
- 3 cups shredded iceberg lettuce
- 6 lime wedges

Instructions:

- Put chicken pieces in a large pot and cover with the 8 cups of water. Simmer over medium heat for 1 hour.
- Add chopped onion, pepper, chili powder, tomato sauce, and oregano to simmering chicken.
- After the chicken is thoroughly cooked take the pieces out of the pot and remove most of the bones from the chicken and the pot.
- Return chicken to the pot.
- Add the rinsed hominy to the pot of chicken and simmer for another 45 minutes.
- Serve with lettuce and a wedge of lime.

Nutrition Facts

Serving Size 1/6 of recipe (662g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 270 Calories from Fat 50

% Daily Value*

Total Fat 6g 9%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 75mg 25%

Sodium 640mg 27%

Total Carbohydrate 29g 10%

Dietary Fiber 7g 28%

Sugars 6g

Protein 27g

Vitamin A 40% • Vitamin C 25%

Calcium 6% • Iron 20%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Calories 2,000 2,500

Total Fat Less Than 65g 80g

Saturated Fat Less Than 20g 25g

Cholesterol Less Than 300mg 300 mg

Sodium Less Than 2,400mg 2,400mg

Total Carbohydrate 300g 375g

Dietary Fiber 25g 30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Note: To make even healthier, use tomato sauce with no added salt.

Adapted from: Pictorial Recipes, Lynn Myers Steele, 2000, Oregon Family Nutrition Program Oregon State University Extension Service

For Healthy, Thrifty Holiday Menus, go to: <http://snap.nal.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

Chicken Pozole Soup

Serving Size: 1/6 of recipe

Yield: 6 servings



Ingredients:

- 1 whole chicken—skinned and cut into pieces
- 8 cups water
- 1/2 cup chopped onion
- 1/4 teaspoon pepper
- 1/4 cup chili powder
- 8 ounces canned tomato sauce
- 1/2 teaspoon dried oregano
- 2 cans (15 ounce) rinsed and drained hominy, white or yellow
- 3 cups shredded iceberg lettuce
- 6 lime wedges

Instructions:

- Put chicken pieces in a large pot and cover with the 8 cups of water. Simmer over medium heat for 1 hour.
- Add chopped onion, pepper, chili powder, tomato sauce, and oregano to simmering chicken.
- After the chicken is thoroughly cooked take the pieces out of the pot and remove most of the bones from the chicken and the pot.
- Return chicken to the pot.
- Add the rinsed hominy to the pot of chicken and simmer for another 45 minutes.
- Serve with lettuce and a wedge of lime.

Nutrition Facts

Serving Size 1/6 of recipe (662g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 270 Calories from Fat 50

% Daily Value*

Total Fat 6g 9%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 75mg 25%

Sodium 640mg 27%

Total Carbohydrate 29g 10%

Dietary Fiber 7g 28%

Sugars 6g

Protein 27g

Vitamin A 40% • Vitamin C 25%

Calcium 6% • Iron 20%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Calories 2,000 2,500

Total Fat Less Than 65g 80g

Saturated Fat Less Than 20g 25g

Cholesterol Less Than 300mg 300 mg

Sodium Less Than 2,400mg 2,400mg

Total Carbohydrate 300g 375g

Dietary Fiber 25g 30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Note: To make even healthier, use tomato sauce with no added salt.

Adapted from: Pictorial Recipes, Lynn Myers Steele, 2000, Oregon Family Nutrition Program Oregon State University Extension Service

For Healthy, Thrifty Holiday Menus, go to: <http://snap.nal.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

Pozole de Pollo

Tamaño de Servido: 1/6 de receta

Rinde: 6 porciones



Ingredientes:

- 1 pollo entero—sin pellejo y cortado en pedazos
- 8 tazas de agua
- 1/2 taza cebolla cortada en trozos
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 1/4 taza de chile en polvo
- 8 onzas de salsa de tomate enlatada
- 1/2 cucharadita de orégano deshidratado
- 2 latas (15 onzas) maíz molido (“hominy”) enjuagado y drenado, blanco o amarillo
- 3 tazas de lechuga tipo “iceberg” rayada
- 6 lime wedges

Instrucciones:

1. Coloque las piezas de pollo en una olla grande y encima vierta las 8 tazas de agua. Hierva a fuego medio durante 1 hora.
2. Agregue la cebolla picada, pimienta, chile en polvo, salsa de tomate y orégano. Continúe hirviendo.
3. Después de que el pollo esté bien cocido, saque las piezas de la olla y deshuese el pollo.
4. Regrese la carne a la olla.
5. Agregue el maíz molido a la olla con el pollo y hierva otros 45 minutos.
6. Sirva con la lechuga y el gajo de lima.

Nota: Para hacer el guiso aun mas saludable, utilice salsa de tomate sin sodio.

Adaptada de: Pictoral Recipes, Lynn Myers Steele, 2000, Oregon Family Nutrition Program Oregon State University Extension Service

Para encontrar menús de fiesta económicos y saludables, visite: <http://snap.nal.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/6 de receta (671g)	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración	
Calorías 270	Calorías de Grasa 50
% Valor Diario*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 75mg	25%
Sodio 680mg	28%
Carbhidrato Total 29g	10%
Fibra Dietética 7g	28%
Azúcares 6g	
Proteínas 27g	
Vitamina A 40%	Vitamina C 20%
Calcio 8%	Hierro 20%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbhidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4	

Pozole de Pollo

Tamaño de Servido: 1/6 de receta

Rinde: 6 porciones



Ingredientes:

- 1 pollo entero—sin pellejo y cortado en pedazos
- 8 tazas de agua
- 1/2 taza cebolla cortada en trozos
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 1/4 taza de chile en polvo
- 8 onzas de salsa de tomate enlatada
- 1/2 cucharadita de orégano deshidratado
- 2 latas (15 onzas) maíz molido (“hominy”) enjuagado y drenado, blanco o amarillo
- 3 tazas de lechuga tipo “iceberg” rayada
- 6 lime wedges

Instrucciones:

1. Coloque las piezas de pollo en una olla grande y encima vierta las 8 tazas de agua. Hierva a fuego medio durante 1 hora.
2. Agregue la cebolla picada, pimienta, chile en polvo, salsa de tomate y orégano. Continúe hirviendo.
3. Después de que el pollo esté bien cocido, saque las piezas de la olla y deshuese el pollo.
4. Regrese la carne a la olla.
5. Agregue el maíz molido a la olla con el pollo y hierva otros 45 minutos.
6. Sirva con la lechuga y el gajo de lima.

Nota: Para hacer el guiso aun mas saludable, utilice salsa de tomate sin sodio.

Adaptada de: Pictoral Recipes, Lynn Myers Steele, 2000, Oregon Family Nutrition Program Oregon State University Extension Service

Para encontrar menús de fiesta económicos y saludables, visite: <http://snap.nal.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/6 de receta (671g)	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración	
Calorías 270	Calorías de Grasa 50
% Valor Diario*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 75mg	25%
Sodio 680mg	28%
Carbhidrato Total 29g	10%
Fibra Dietética 7g	28%
Azúcares 6g	
Proteínas 27g	
Vitamina A 40%	Vitamina C 20%
Calcio 8%	Hierro 20%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbhidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4	