



# Picadillo de Pollo

*Este sabroso platillo, dulce y picante, le gustará a toda la familia.*

**Rinde 4 porciones.** *1½ tazas por porción.* | **Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 35 minutos

- 1 libra de pollo molido**
- 1½ tazas de cebolla picada**
- 1½ tazas de chayote picado**
- 1 taza de pimiento o chile poblano picado**
- ⅓ taza de aceitunas verdes rellenas de pimiento, picadas**
- ¼ taza de pasas**
- ¼ taza de agua**
- 1 cucharada de chile molido**
- 1 cucharadita de comino molido**
- ¼ cucharadita de canela molida**
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates picados**

1. En una olla o sartén grande de teflón, dore el pollo a fuego medio-alto por 5 minutos, desmoronándolo con la cuchara.
2. Agregue todos los ingredientes restantes y deje hervir.
3. Reduzca el fuego a medio-bajo y cubra. Deje cocer por 20 minutos.
4. Sirva caliente.

## Consejo:

Para preparar chiles rellenos, rellene chiles poblanos o pimientos cortados a la mitad con la mezcla de picadillo. Cubra con papel aluminio y hornee hasta que los chiles estén tiernos.



**Información  
nutricional  
por porción:**

Calorías  
**230**

Carbohidratos  
**23 g**

Fibra Dietética  
**6 g**

Proteínas  
**17 g**

Grasas  
**9 g**

Grasa Saturada  
**2.5 g**

Grasa Trans  
**0 g**

Colesterol  
**65 mg**

Sodio  
**390 mg**

