



Pozole

¡La receta ideal para los cumpleaños u ocasiones especiales!

Rinde 4 porciones. *1½ tazas por porción.* | **Tiempo de preparación:** 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 2 horas

Aceite en aerosol para cocinar

1 libra de carne magra de cerdo, cortada en cubitos

1½ tazas de cebolla picada

2 tazas de consomé de pollo reducido en sodio, de lata

2 latas (8 onzas) de salsa de tomate sin sal agregada

4 chiles anchos, sin semillas y cortados en tiras

2 dientes de ajo

1 cucharadita de comino molido

1 cucharadita de orégano seco

1½ tazas de maíz para pozole, de lata, enjuagado y escurrido

Ingredientes Opcionales

Repollo rallado

Rábanos rebanados

Cebolla picada

Orégano seco

1. Rocíe aceite en aerosol para cocinar en una olla grande y caliente a fuego medio-alto. Agregue la carne, dando vuelta para que se dore de todos lados.
2. Agregue la cebolla y cocine por 5 minutos más para que se dore.
3. Ponga 1 taza de consomé, la salsa de tomate, los chiles y el ajo en la licuadora y cubra con una tapa segura. Licue bien. Agregue la mezcla y la taza de consomé restante, el comino, el orégano y el maíz a la olla.
4. Deje que hierva; baje el fuego a lento, cubra y cocine por 1½ horas o hasta que la carne esté bien tierna.
5. Sirva caliente acompañado de repollo, rábanos, cebolla y orégano, si gusta.

Consejo:

¡Este platillo es aún más sabroso al día siguiente! Agregue un poco de agua o más consomé si desea que el pozole sea menos espeso.



A bowl of soup with radishes and lime wedges. The soup is served in a green ceramic bowl with a scalloped edge, placed on a decorative plate with a blue and orange pattern. The soup is topped with sliced radishes and shredded green onions. In the background, there are three small bowls: one with green herbs, one with sliced radishes, and one with lime wedges.

**Información
nutricional
por porción:**

Calorías

320

Carbohidratos

37 g

Fibra Dietética

9 g

Proteínas

30 g

Grasas

7 g

Grasa Saturada

2 g

Grasa Trans

0 g

Colesterol

50 mg

Sodio

550 mg

Platillo Principal

