# Noviembre

Nat G., Grade 2, Salem

**Consejo de Seguridad Alimentaria** Nunca descongele los alimentos a la temperatura ambiente. Descongele los alimentos en el refrigerador, bajo agua fría corriente o en el horno de microondas. Marine los alimentos en el refrigerador.

**Los niños pueden** medir los ingredientes y abrir las latas. Si ya saben utilizar la estufa, enséñeles a quitar la sartén del fuego antes de agregar líquidos para que no salpique tanto. Luego regresarlo a la llama para terminar la cocción.

## Mole de Pollo

*Esta receta es una buena fuente de vitamina C, la cual mantiene las encías y los vasos sanguíneos saludables.*

**Ingredientes** Rinde para 8 tazas

4 mitades de **pechuga de pollo** (remover los huesos y el pellejo)
2 tazas de **caldo de pollo**
1 **cebolla** mediana, picada
1 cucharada de **aceite**
1 lata de 16 onzas de **tomates** picados
1 cucharada de **chocolate mexicano**
2 cucharadas de **crema de cacahuate cremosa**
1 paquete de 1.25 onzas de **condimento de chile**

**Instrucciones**

1. Corte el pollo en trocitos delgados.
2. Ponga los trocitos de pollo en una sartén pequeña con el caldo. Caliente hasta que hierva, cubra, y cocine a fuego lento por 5 a 7 minutos.
3. En una sartén grande sobre fuego medio, sofría la cebolla en el aceite hasta que esté blanda.
4. Añada a la sartén los tomates, el chocolate, la crema de cacahuate y el condimento de chile. Revuélvalo bien.
5. Revolviendo constantemente, añada el caldo y el pollo. Cocine a fuego lento durante 10 a 15 minutos.
6. Sirva con frijoles, arroz, tortillas y verduras. Refrigere los sobrantes dentro de 2 a 3 horas.

**Nutrition Facts**

Serving Size 1 cup (131g)
Servings Per Container 8

| Amount Per Serving | |
|---|---|
| **Calories** 160 | Calories from Fat 50 |
| | % Daily Value* |
| **Total Fat** 6g | 9% |
| Saturated Fat 1.5g | 8% |
| Trans Fat 0g | |
| **Cholesterol** 35mg | 12% |
| **Sodium** 450mg | 19% |
| **Total Carbohydrate** 9g | 3% |
| Dietary Fiber 1g | 4% |
| Sugars 3g | |
| **Protein** 16g | |

Vitamin A 6% • Vitamin C 15%
Calcium 2% • Iron 4%

**Consejo** ¿No tiene chocolate mexicano? Use trocitos de chocolate semi-dulce y añada 3/4 de cucharadita de canela.

**https://www.foodhero.org**