# Chili Blanco Con Pollo

Tiempo para cocinar: 40 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

## 1 Porción Proporciona:

CACFP: 2 onzas de carne/alternativa de carne, ⅛ de taza de frijoles/chícharos

NSLP: 2 onzas de carne/alternativa de carne, ⅛ de taza de frijoles/chícharos

SFSP: 2 onzas de carne/alternativa de carne, ⅛ de taza de frijoles/chícharos

| Ingredientes | 16 Porciones | | 32 Porciones | |
|---|---|---|---|---|
| | Peso | Medida | Peso | Medida |
| Aceite Vegetal | | 2 cucharadas | | ¼ de taza |
| Pechuga de pollo deshuesada y sin piel, o pollo cocido cortado en cubitos | 2 libras | | 4 libras | |
| Cebollas amarillas, cortados en cubitos | 1 libra 4 onzas | 1 cuarto de galón | 2 libras 8 onzas | 2 cuartos de galón |
| Ajo en polvo | | 1 cucharada | | 2 cucharadas |
| Frijoles blancos reducidos en sodio, enlatados, con su jugo | 2 libras | | 4 libras | |
| Caldo de pollo | | 3½ tazas | | 1 cuarto de galón + 3 tazas |
| Chiles verdes no picosos enlatados, cortados en cubitos | 1 libra | 2 tazas | 2 libras | 1 cuarto de galón |
| Comino molido | | 2 cucharaditas | | 1 cucharada + 1 cucharadita |
| Hojas de orégano secas | | 2 cucharaditas | | 1 cucharada + 1 cucharadita |
| Pimienta negra | | 1 cucharadita | | 2 cucharaditas |
| Pimienta cayena | | ½ cucharadita | | 1 cucharadita |
| Crema agria sin grasa | 1 libra | 2 tazas | 2 libras | 1 cuarto de galón |
| Leche sin grasa o de 1% | | 1 taza | | 2 tazas |

*continúa*

# Chili Blanco Con Pollo, continuación

## Preparación

1. Caliente el aceite en una olla grande sobre fuego medio-alto. Sofría el pollo, las cebollas y el ajo en polvo hasta que el pollo ya no esté rosado. Si utiliza pollo precocido, sofría las cebollas en el aceite hasta que estén blandas, luego añada el pollo y el ajo en polvo.
2. Añada los frijoles, el caldo de pollo, los chiles verdes, el comino, el orégano, la pimienta, y la pimienta cayena. Caliente hasta que hierva. Reduzca el calor a fuego lento y cocine, sin tapar, por 30 minutos.

   CCP: Caliente a 165°F o más por al menos 15 segundos.
   CCP: Mantenga para servicio caliente a 135° F o más.
3. Justo antes del servicio incorpore la crema agria y la leche.

   Sirva porciones de 1 taza utilizando un cucharón de 8 onzas o un spoodle.

| Porción | Rinde | Volumen |
|---|---|---|
| 1 taza | 16 porciones, aprox 9 libras y 8 onzas<br>32 porciones, aprox 19 libras | 16 porciones, aprox 2 cuartos de galón<br>32 porciones, aprox 1 galón |

| Nutrientes por Porción | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 240 | Sodio | 335 mg | Vitamina A | 148 UI |
| Grasa Total | 6.7 g | Carbohidratos | 22 g | Vitamina C | 13 mg |
| Grasa Saturada | 1.6 g | Fibra Dietética | 4 g | Hierro | 2 mg |
| Colesterol | 55 mg | Proteínas | 23 g | Calcio | 111 mg |

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2023 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.