



Apto para riñones

Pollo mexicano desmenuzado

Para 12 porciones

2 ¹/₄ lbs. e pechuga de pollo deshuesada y sin piel

1 taza de cebollas, cortadas en cubitos

¹/₂ taza de jugo de limón

1 cucharadita de chile en polvo

1 cucharadita de cilantro molido

2 ¹/₂ cucharaditas de comino

1 ¹/₂ cucharaditas de ajo en polvo

2 cucharaditas de pimentón

Si tiene ERC en etapa 4 o 5 y no está en diálisis, le recomendamos que reduzca el tamaño de la porción a 2 onzas.

Rocíe con aceite de cocina la parte inferior y lados de una olla de cocción lenta.

Coloque las cebollas en el fondo de la olla de cocción lenta; agregue pollo, jugo de limón y especias.

Cocine en alto durante 6 horas o hasta que el pollo esté listo.

Desmenuzar el pollo con 2 tenedores.

¡A disfrutar!

Información nutricional para 3 onzas de pollo El tamaño de la porción es de 3 oz	
Calorías	116
Hidratos de carbono	3.2 g
Fibra dietética	.6 g
Proteína	19.6 g
Grasa	2.4 g
Grasas saturadas	0.5 mg
Sodio	47 mg
Potasio	347 mg
Calcio	16 mg
Fósforo	183 mg

Las recetas contenidas aquí tienen fines educativos para promover una dieta sana y saludable para los riñones. No están destinados a ser un sustituto del consejo médico de un proveedor médico. La información nutricional ha sido calculada usando Cronometer; Somatus no ha confirmado de forma independiente su precisión. Dependiendo de la etapa de su enfermedad renal, los nutrientes específicos en su dieta deben ser limitados. Si no está seguro de qué nutrientes limitar, hable con su dietista de Somatus o con un proveedor médico.