

POZOLE VERDE

Porciones: 6 Tamaño de porción: 1 ½ tazas Tipo de dieta: Diabetes, Diálisis, Prediálisis.

Lista de INGREDIENTES

Maíz pozolero precocido	500 gramos
Pollo cocido sin piel	150 gramos (50 gramos por porción)
Cebolla	¼ pieza
Ajo	1 diente
Chile poblano	1 pieza
Chile serrano	1 pieza
Tomate verde	6 piezas
Fondo de verduras	4 tazas
Flor de calabaza	3 tazas
Laurel	1 cucharadita
Tomillo	1 cucharadita
Mejorana	1 cucharadita
Orégano	1 cucharadita
Pimienta negra	1 cucharadita
Sal de mesa	¼ cucharadita

Modo de PREPARACIÓN

- 1.- Cocer el maíz en suficiente agua caliente con un poco de comino de orégano.
- 2.- Lavar y desinfectar la verdura.
- 3.- Asar los chiles, cebolla y ajo. Una vez listos meter el chile poblano a una bolsa de plástico durante 5 minutos. Sacar el chile y retirar la piel.
- 4.- Licuar los chiles, la cebolla y los tomates con la mitad del fondo de verduras.
- 5.- Cortar la flor de calabaza en trozos pequeños. Reservar.
- 6.- Colar la salsa y sofreír en una cacerola con aceite caliente.
- 7.- Llevar a ebullición a fuego alto, después agregar el resto del fondo de verduras.
- 8.- Agregar el maíz pozolero, el pollo y la flor de calabaza.
- 9.- Sazonar con un poco de orégano.
- 10.- Dejar hervir 15 minutos.



Modificación PARA DIÁLISIS

A la preparación original agregar 45 gramos de pollo a cada porción. Seguir la técnica de la doble cocción del pollo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PREDIÁLISIS (40g)

Calorías (cal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Líquidos (ml)	Sodio (mg)	Fósforo (mg)	Potasio (mg)
193	14	5	27	3.3	250	207	67	234

DIÁLISIS (90g)

Calorías (cal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Líquidos (ml)	Sodio (mg)	Fósforo (mg)	Potasio (mg)
286	26	15	13	3.3	280	242	107	285

