



# Chicken Pozole (Mexican Chicken Soup)

**Prep time: 10 minutes**

**Cook time: 30 minutes**

**Servings per recipe: 8**

**Serving size: 1 cup**

**Cost: \$15.31 per recipe, \$1.91 per serving**

## Ingredients

- 4 cups water
- 6 dried guajillo or ancho peppers (or a mix of both), stems and seeds removed
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 teaspoon cumin
- 1¼ teaspoon salt
- 1 teaspoon chili powder
- 1 tablespoon olive oil
- 1 red onion, chopped
- 4 garlic cloves, minced
- 4 cups low sodium chicken broth
- 2 (10 ounce) cans chicken, drained and rinsed or 2 cups cooked, diced chicken
- 2 (15 ounce) cans white hominy, drained and rinsed
- ½ cup cilantro, chopped
- 2 tablespoons lime juice

Optional toppings:

Shredded lettuce, avocado, red onion, or lime wedges

## Directions

- 1) Bring 2 cups of water to a boil in a soup pot, add peppers, and boil until softened.
- 2) In a blender, add peppers and water, black pepper, cumin, salt, and chili powder. Blend until smooth.
- 3) In a medium-sized soup pot over medium heat, add oil, red onion, and garlic. Cook until softened, about 3 minutes.
- 4) Add pepper mixture, remaining 2 cups water, chicken stock and chicken to the soup pot with onions and garlic. Bring to a simmer, add hominy, and cook for 5 minutes or until chicken and hominy are warmed through.
- 5) Remove from heat, add cilantro and lime juice, then top with optional garnishes.

## Nutrition Facts

|                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| 8 servings per container      |              |
| <b>Serving size</b>           | <b>1 cup</b> |
| <b>Amount per serving</b>     |              |
| <b>Calories</b>               | <b>220</b>   |
| % Daily Value*                |              |
| <b>Total Fat</b> 7g           | <b>9%</b>    |
| Saturated Fat 1.5g            | 8%           |
| Trans Fat 0g                  |              |
| <b>Cholesterol</b> 25mg       | <b>8%</b>    |
| <b>Sodium</b> 460mg           | <b>20%</b>   |
| <b>Total Carbohydrate</b> 24g | <b>9%</b>    |
| Dietary Fiber 3g              | 11%          |
| Total Sugars 1g               |              |
| Includes 0g Added Sugars      | 0%           |
| <b>Protein</b> 16g            |              |
| Vitamin D 0.1mcg              | 0%           |
| Calcium 20mg                  | 2%           |
| Iron 3.1mg                    | 15%          |
| Potassium 230mg               | 4%           |

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## Money-Saving Tip:

To cut back on costs, use leftover cooked chicken instead of canned chicken.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**Questions about  
nutrition?  
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.  
This institution is an equal opportunity provider.



# Pozole de Pollo

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

**Tiempo de cocción: 30 minutos**

**Porciones por receta: 8**

**Tamaño de porción: 1 taza**

**Costo: \$15.31 por receta, \$1.91 por porción**

## Ingredientes

4 tazas agua

6 chiles guajillo o ancho secos (o una mezcla de ambos), sin tallo ni semillas

¼ cucharadita pimienta negra

1 cucharadita comino

1¼ cucharadita sal

1 cucharadita chile en polvo

1 cucharada aceite de oliva

1 cebolla morada picada

4 dientes ajo picados

4 tazas caldo de pollo bajo en sodio

2 latas (280 g) pollo, escurrido y enjuagado o 2 tazas pollo cocido y en cubos

2 latas (400 g) maíz pozolero, escurrido y enjuagado

½ taza cilantro picado

2 cucharadas jugo de limón

Ingredientes opcionales: Lechuga iceberg rallada, aguacate pelado y en rodajas, cebolla morada en rodajas, y rodajas de limón

## Preparación

- 1) Ponga a hervir 2 tazas agua en una olla sopera, añada los pimientos y deje hervir hasta que se ablanden.
- 2) En una licuadora, añada los pimientos, el agua, la pimienta negra, el comino, la sal y el chile en polvo. Licúe hasta obtener una mezcla homogénea.
- 3) En una olla sopera mediana a fuego medio, añada el aceite, la cebolla morada y el ajo. Cocine hasta que se ablanden, unos 3 minutos.
- 4) Añada la mezcla de pimientos, las 2 tazas de agua restantes, el caldo de pollo y el pollo a la olla sopera con la cebolla y el ajo. Deje hervir a fuego lento, añada el maíz pozolero y cocine durante 5 minutos o hasta que el pollo y el maíz pozolero estén bien calientes.
- 5) Retire del fuego, añada el cilantro y el jugo de limón, y decore con las guarniciones que desee.



### Consejo para ahorrar dinero:

Para reducir costos, utilice restos de pollo cocido en lugar de pollo enlatado.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

## Nutrition Facts

|                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| 8 servings per container      |              |
| <b>Serving size</b>           | <b>1 cup</b> |
| <b>Amount per serving</b>     |              |
| <b>Calories</b>               | <b>220</b>   |
| % Daily Value*                |              |
| <b>Total Fat</b> 7g           | <b>9%</b>    |
| Saturated Fat 1.5g            | 8%           |
| Trans Fat 0g                  |              |
| <b>Cholesterol</b> 25mg       | <b>8%</b>    |
| <b>Sodium</b> 460mg           | <b>20%</b>   |
| <b>Total Carbohydrate</b> 24g | <b>9%</b>    |
| Dietary Fiber 3g              | 11%          |
| Total Sugars 1g               |              |
| Includes 0g Added Sugars      | 0%           |
| <b>Protein</b> 16g            |              |
| Vitamin D 0.1mcg              | 0%           |
| Calcium 20mg                  | 2%           |
| Iron 3.1mg                    | 15%          |
| Potassium 230mg               | 4%           |

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



# Pozole de Frango

## (Sopa de Frango Mexicana)

**Tempo de preparação: 10 minutos**

**Tempo de cozimento: 30 minutos**

**Porções por receita: 8**

**Tamanho da porção: 1 copo**

**Custo: \$15.31 por receita, \$1.91 por porção**

### Ingredientes

- 4 copos de água
- 6 pimentas guajillo ou ancho secas (ou uma mistura de ambas), sem talos e sementes
- ¼ colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 colher de chá de cominho
- 1¼ colher de chá de sal
- 1 colher de chá de "chili powder"
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola roxa picada
- 4 dentes de alho bem picados
- 4 copos de caldo de galinha baixo em sódio
- 2 latas (10 ounces) de frango, escorrido e lavado, ou 2 xícaras de frango cozido e cortado em cubos
- 2 latas (15 ounces) de canjica branca, escorrida e enxaguada
- ½ copo de coentro picado
- 2 colheres de sopa de suco de limão verde

Recheios opcionais: Alface americana picada, abacate descascado e fatiado, cebola roxa fatiada, rodela de limão

### Modo de Preparo

- 1) Leve 2 copos de água para ferver em uma panela de sopa, adicione as pimentas secas e cozinhe até amolecerem.
- 2) Em um liquidificador, adicione as pimentas e a água, a pimenta-do-reino, o cominho, o sal e o tempero chili. Bata até ficar homogêneo.
- 3) Em uma panela média para sopas em fogo médio, coloque o azeite, a cebola roxa e o alho. Cozinhe até amolecer, cerca de 3 minutos.
- 4) Adicione a mistura de pimentas, as 2 xícaras restantes de água, o caldo de galinha e o frango à panela de sopa com a cebola e o alho. Deixe ferver em fogo baixo, adicione a canjica e cozinhe por 5 minutos ou até que o frango e a canjica estejam aquecidos.
- 5) Retire do fogo, adicione o coentro e o suco de limão e finalize com os acompanhamentos opcionais.

### Nutrition Facts

|                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| 8 servings per container      |              |
| <b>Serving size</b>           | <b>1 cup</b> |
| <hr/>                         |              |
| Amount per serving            |              |
| <b>Calories</b>               | <b>220</b>   |
| <hr/>                         |              |
| % Daily Value*                |              |
| <b>Total Fat</b> 7g           | <b>9%</b>    |
| Saturated Fat 1.5g            | <b>8%</b>    |
| Trans Fat 0g                  |              |
| <b>Cholesterol</b> 25mg       | <b>8%</b>    |
| <b>Sodium</b> 460mg           | <b>20%</b>   |
| <b>Total Carbohydrate</b> 24g | <b>9%</b>    |
| Dietary Fiber 3g              | <b>11%</b>   |
| Total Sugars 1g               |              |
| Includes 0g Added Sugars      | <b>0%</b>    |
| <b>Protein</b> 16g            |              |
| Vitamin D 0.1mcg              | <b>0%</b>    |
| Calcium 20mg                  | <b>2%</b>    |
| Iron 3.1mg                    | <b>15%</b>   |
| Potassium 230mg               | <b>4%</b>    |

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



### Dica para economizar dinheiro:

Para reduzir custos, use sobras de frango cozido em vez de frango enlatado.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre  
nutrição? Ligue para  
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.