



Slow Cooker Salsa Chicken

Prep time: 10 minutes

Cook time: 5 hours

Servings per recipe: 6

Serving size: 1 cup

Cost: \$9.34 per recipe, \$1.56 per serving

Ingredients

- Nonstick cooking spray
- 2 pounds boneless, skinless chicken thighs
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 (8.5 ounce) can corn, no salt added
- 1 cup salsa
- Juice from 1 lime or 1 tablespoon lime juice
- ¼ cup chopped cilantro
- 2 tablespoons chili powder
- 1 teaspoon cumin
- 1 tablespoon honey
- 3 cloves garlic, minced

Directions

- 1) Spray slow cooker with nonstick cooking spray.
- 2) Sprinkle chicken with salt and pepper and place in slow cooker.
- 3) In a large bowl, mix remaining ingredients and pour mixture over chicken.
- 4) Cover and cook on low for 5 hours or until tender.
- 5) Shred chicken with 2 forks.
- 6) Serve over brown rice or in a warmed whole wheat tortilla.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 140mg	47%
Sodium 590mg	26%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 5g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 32g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 32mg	2%
Iron 3mg	15%
Potassium 594mg	15%



Money-Saving Tip:
Using dried herbs can save you money because they last longer than fresh herbs.

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.

*The % Daily Value 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.



Pollo con Salsa en Olla de Cocción Lenta

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 5 horas

Porciones por receta: 6

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$9.34 por receta, \$1.56 por porción

Ingredientes

- Aceite en aerosol
- 2 libras muslos de pollo, sin hueso y sin piel
- ½ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta
- 1 lata (8.5 onzas) maíz enlatado, sin sal agregada
- 1 taza salsa
- Jugo de una lima o 1 cucharada jugo de lima
- ¼ taza cilantro picado
- 2 cucharadas chile en polvo
- 1 cucharadita comino
- 1 cucharada miel
- 3 dientes de ajo, picados

Preparación

- 1) Rocíe la olla de cocción lenta con aceite en aerosol.
- 2) Espolvoree el pollo con sal y pimienta y coloque en la olla.
- 3) En un tazón grande, mezcle los ingredientes restantes y vierta la mezcla sobre el pollo.
- 4) Cubra y cocine en bajo "low" por 5 horas o hasta tierno.
- 5) Desmenuce el pollo con 2 tenedores.
- 6) Sirva sobre arroz integral o en una tortilla integral caliente.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	240
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 140mg	47%
Sodium 590mg	26%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 5g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 32g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 32mg	2%
Iron 3mg	15%
Potassium 594mg	15%

\$\$ Consejo para ahorrar dinero:
Usar hierbas y especias secas puede ahorrarle dinero porque duran más que las frescas.

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.

*The % Daily Value 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.



Frango com Molho Salsa Cozido na Panela Elétrica

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 5 horas

Porções por receita: 6

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$9.34 por receita, \$1.56 por porção

Ingredientes

- Spray antiaderente
- 2 libras de coxas de frango desossadas e sem pele
- ½ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 lata (8,5 onças) de milho, sem adição de sal
- 1 copo de molho salsa
- Suco de 1 limão ou 1 colher de sopa de suco de limão
- ¼ copo de coentro picado
- 2 colheres de sopa de tempero "chili"
- 1 colher de chá de cominho
- 1 colher de sopa de mel
- 3 dentes de alho picados

Modo de Preparo

- 1) Unte a panela elétrica com spray antiaderente.
- 2) Tempere o frango com sal e pimenta e coloque na panela elétrica.
- 3) Em uma tigela grande, misture os ingredientes restantes e despeje a mistura sobre o frango.
- 4) Cubra e cozinhe em temperatura baixa por 5 horas ou até ficar macio.
- 5) Desfie o frango usando 2 garfos.
- 6) Sirva sobre arroz integral ou em uma tortilha de trigo integral aquecida.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 140mg	47%
Sodium 590mg	26%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 5g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 32g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 32mg	2%
Iron 3mg	15%
Potassium 594mg	15%

\$\$ Dica para economizar dinheiro:
Usar ervas secas pode te economizar dinheiro porque duram mais do que ervas frescas.

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.

*The % Daily Value 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.