

Pollo a la barbacoa con durazno

5 porciones Tiempo total 10 horas

Ingredientes

2 1/2 a 3 libras de patas o muslos de pollo con hueso (alrededor de 10 piezas en total)

1 taza de salsa barbacoa

1/3 de taza de conserva de durazno o albaricoque, o salsa de arándanos enteros enlatada

1 cucharada de mostaza

1 3/4 de taza de arroz integral instantáneo

1 lata (de 15-20 onzas) de fruta de su elección (duraznos en rodajas, cóctel de frutas o trozos de piña), escurrida



Imagen de spendwithpennies.com

Preparación

- Para quitar la piel del pollo, use una toalla de papel para sujetar un borde suelto de la piel del pollo. Use la otra mano para agarrar firmemente la carne y el hueso del pollo. Tire con la toalla de papel hasta que le quite la piel del pollo. Desechar la piel. Coloque las piezas de pollo en una olla de cocción lenta de 3 1/2-4 cuartos.
- En un tazón pequeño, mezcle la salsa barbacoa, conserva o salsa de arándanos y la mostaza. Vierta sobre el pollo.
- Tape y cocine a temperatura baja durante 6 a 8 horas, o a temperatura alta durante 3 a 4 horas.
- Retire el pollo de la olla de cocción lenta, dejando los jugos. Mezcle el arroz y la fruta en los jugos. Vuelva a colocar el pollo en la olla de cocción lenta.
- Tape y cocine a temperatura alta durante 45 minutos.
- Retire el pollo de la olla de cocción lenta. Sirva la mezcla de arroz en 5 platos. Cubra con trozos de pollo.

Receta de www.eatgathergo.org

Esta material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP del USDA. This institution is an equal opportunity provider. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION