



CROCK-POT CHICKEN MOLE

PREP TIME: 30 minutes

SERVING SIZE: 1 chicken thigh

COOK TIME: 4-5 hours

SERVES: 8

INGREDIENTS

- 1 can (14.5 oz.) diced tomatoes
- 1/3 cup raisins or pitted dates
- 2 tablespoons cocoa powder
- 2 tablespoons peanut butter
- 1 tablespoon chili powder
- 1 dried ancho or negro chile pepper or 1 tablespoon ancho chili powder
- 1 heaping tablespoon minced garlic
- Salt and pepper
- 8 bone-in chicken thighs (5-7 ounces each), skin removed
- 1/4 cup minced fresh cilantro

PREPARATION

1. Drain tomatoes, reserving 1/2 cup juice.
2. Cut open the chile; discard the stems and seeds. Cut the chile into 1/2-inch pieces and place in a food processor or a blender and process until finely ground.
3. Combine tomatoes, tomato juice, raisins, cocoa powder, peanut butter, both chili powders, garlic, 1/2 teaspoon salt, and 1/2 teaspoon pepper in slow cooker.
4. Season chicken with salt and pepper and nestle into slow cooker. Cover and cook until chicken is tender, 4-5 hours on low.
5. To make a creamy sauce, transfer chicken to serving dish. Process braising liquid in a blender until smooth, about 20 seconds, or enjoy the sauce unblended.

SOURCE

Slow Cooker Revolution © 2013 by the Editors at America's Test Kitchen
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

about 8 servings per container
Serving size 1 chicken thigh
(123g)

Amount per serving
Calories 180

	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 10g	4%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 16g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 33mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 296mg	6%

*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.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 5/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



CENTRAL
TEXAS
FOOD
BANK

MOLE CON POLLO EN OLLA DE COCCION LENTA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 muslo de pollo

TIEMPO PARA COCINAR: 4-5 horas

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- 1 lata (14,5 oz.) de tomates cortados en cubitos
- 1/3 taza de pasas o dátiles sin hueso
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete
- 1 cucharada de chili en polvo
- 1 chile seco ancho o negro o 1 cucharada de chile ancho en polvo
- 1 cucharada de ajo finamente picado
- Sal y pimienta
- 8 muslos de pollo con hueso (5-7 onzas cada una), piel removida
- ¼ taza de cilantro fresco picado

PREPARACIÓN

1. Drene los tomates, reservando ½ taza de jugo.
2. Corte y abra el chile ancho; deseche los tallos y las semillas. Corte las piezas de chile en ½ pulgadas y colóquelas en un procesador de alimentos o en una licuadora y procese hasta que estén finamente molidas.
3. Combine los tomates, el jugo de tomate, las pasas, el cacao en polvo, la mantequilla de cacahuete, los polvos de chile, el ajo, ½ cucharadita de sal y ½ cucharadita de pimienta en la olla de cocción lenta.
4. Condimentar el pollo con sal y pimienta y colocar en la olla de cocción lenta. Cubra y cocine hasta que el pollo esté tierno, 4-5 horas bajo.
5. Para hacer una salsa cremosa, transfiera el pollo al plato de servir. Procese el resto de los ingredientes en una licuadora hasta que esté líquido, unos 20 segundos, o disfrute de la salsa sin licuar.

ADAPTADA DE

Slow Cooker Revolution © 2013 by the Editors at America's Test Kitchen
Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

about 8 servings per container
Serving size 1 chicken thigh
(123g)

Amount per serving
Calories 180

	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 10g	4%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%

Protein 16g

Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 33mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 296mg	6%

*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.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 5/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés

