

Crock Pot Salsa Chicken

4 Servings

Ingredients

- 1 lb **chicken breast**
- 1 cup **chipotle salsa**, or salsa of your choice



Nutrition Information

Serving Size: ½ cup chicken

Calories: 200
Total Fat: 4g
Saturated Fat: 1g
Protein: 35g
Sodium: 540mg
Carbohydrates: 4g
Fiber: 1g

Instructions

1. Place chicken breasts in the Crock Pot and pour salsa over the top.
2. Cook on high for 3-4 hours, or on low for 6-8 hours.
3. Once the chicken is done, take two forks and shred the chicken.

Pollo en Salsa en Olla de Coccimiento Lento

4 Porciones

Ingredientes

- 1 libra de **pechuga de pollo**
- 1 taza de **salsa de chipotle** o la salsa de su preferencia



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ½ taza de pollo

Calorías: 200
Grasa Total: 4g
Grasa Saturada: 1g
Proteína: 35g
Sodio: 540mg
Carbohidratos: 4g
Fibra: 1g

Preparación

1. Ponga el pollo en una olla de coccimiento lento y vierta la salsa sobre el pollo.
2. Cocine a fuego alto por 3-4 horas o a fuego bajo por 6-8 horas.
3. Una vez que el pollo esté cocido, desmenuze la carne con dos tenedores o con la mano.

