

Shredded Poached Chicken

Pollo Escalfado Desmenuzado

Serves/Porciones: 6

3 chicken breast halves, on the bone, skin removed
mitades de pechugas de pollo con el hueso, sin piel

2 onions, chopped
cebollas, picadas

2 cloves of garlic, crushed
dientes de ajo, machacados

4-5 cups of water and/or low-sodium chicken stock
tazas de agua y/o caldo de pollo bajo en sodio

OPTIONAL/OPCIONAL

1/2 teaspoon dried thyme and/or oregano
cucharita de tomillo y/o orégano

1 bay leaf
hoja de laurel

1. Combine water/chicken stock, onion, and garlic in a large pot. Bring to a boil.
Mezcle el agua/caldo con la cebolla y el ajo en una olla grande. Hierva.
2. Add chicken and reduce heat to a low simmer.
Añada el pollo, baje la intensidad del fuego y déjelo cocer a fuego lento.
3. Skim off any foam that rises and then add thyme and/or oregano. Cover and cook over low heat until the chicken is cooked through (about 15-20 minutes). Remove from heat.
Retire cualquier espuma que se forme antes de añadir el tomillo y/o orégano. Cubra y cocine a fuego lento hasta que el pollo esté totalmente cocido (15-20 minutos). Apague el fuego.
4. When the chicken is cool enough to handle, remove chicken from the stock.
Cuando el pollo se haya enfriado un poco, retírelo del caldo.
5. Remove the bone and shred the chicken with a fork or with your fingers.
Quite el hueso y desmenúcelo con un tenedor o con sus manos.
6. Strain the broth to save it for later use. Cover and refrigerate the broth overnight. With a large spoon, remove any fat that solidified on the broth's surface.
Filtre el caldo y guárdelo para usarlo en otra ocasión. Cúbralo y refrigérela toda la noche. Con un cucharón, quite cualquier grasa que se solidifique sobre la superficie.

Time: 45 minutes

Tiempo de preparación: 45 minutos

Difficulty: Easy

Dificultad: Fácil

Total Calories: 75

Calorías: 75

Protein: 13 g

Proteína: 13 g

Carbohydrate: 3 g

Carbohidratos: 3 g

Fat: 1 g

Grasa: 1 g

Cholesterol: 33 mg

Colesterol: 33 mg

Sodium: 38 mg

Sodio: 38 mg

Fiber: 0 g

Fibra: 0 g