

## Salsa Chicken

Yield : 4 servings

### Ingredients

- 1 lb **chicken breast**
- 1 cup **chipotle salsa**



### 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.
4. Serve in tacos, over rice or quinoa, or with eggs, the options are endless!

### **Nutrition Information**

Serving Size: ½ cup chicken

Calories: 155  
Total Fat: 3g  
Saturated Fat: 1g  
Protein: 27g  
Sodium: 300mg  
Total Carbohydrates: 4g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 1g

## Pollo en Salsa

4 porciones

### Ingredientes

- 1 libra de **pechuga de pollo**
- 1 taza de **salsa de chipotle**



### Preparación

1. Ponga el pollo en una olla de cocción lento y vierta la salsa sobre el pollo.
2. Cocine en “high” por 3-4 horas o en “low” por 6-8 horas.
3. Una vez que el pollo esté cocido, desmenuze la carne con dos tenedores o con la mano.
4. Sirva en tacos, sobre arroz o quinoa o con huevos. Las opciones son infinitas!

### **Información Nutricional**

Tamaño de porción: ½ taza de pollo

Calorías: 155  
Grasa total: 3g  
Grasa saturado: 1g  
Proteína: 27g  
Sodio: 300mg  
Carbohidratos: 4g  
Azúcar agregado: 0g  
Fibra: 1g

