



Pozole

Yield: 4 servings

Ingredients

- 1 cup diced onion
- 1 cup diced carrot
- $\frac{3}{4}$ cup diced poblano pepper
- 1 tablespoon minced garlic
- 15 ounces canned chickpeas, low or no salt added, drained and rinsed
- 29 ounces canned hominy, drained and rinsed
- 1 cup diced potatoes
- 2 tablespoons ancho chile powder
- 2 teaspoons guajillo chile powder
- $1\frac{1}{2}$ teaspoons ground cumin
- 2 cups chopped kale
- 2 corn tortillas, cut into strips
- 1 cup shredded red cabbage
- $\frac{1}{2}$ cup sliced radishes
- $\frac{1}{4}$ cup chopped cilantro
- 2 limes cut into wedges

Instructions

1. Heat a large pot over medium heat and add onions, carrots and poblanos, sauté for 4 to 5 minutes or until they start to soften.
2. Add the garlic and cook for another minute, stirring frequently.
3. Add the chickpeas, hominy, potatoes, ancho, guajillo, cumin and 4 cups of water. Bring to a boil, reduce to a simmer and cover.
4. Cook until potatoes are tender, about 20 minutes. Stir in kale and cook until kale has softened.
5. Meanwhile, heat the oven to 425 degrees and line a baking sheet with parchment paper. Evenly spread the tortilla strips on the baking sheet and bake for 6 to 8 minutes or until golden brown.
6. Once the kale is tender, add the soup to bowls, garnish with baked tortilla strips and remaining ingredients.



Nutrition Information

Serving Size: 2 cups with $\frac{1}{4}$ of garnishes

Calories: 333

Total Fat: 4.2 g

Saturated Fat: 0.5 g

Monounsaturated Fat: 0.9 g

Polyunsaturated Fat: 1.8 g

Sodium: 755 mg

Total Carbohydrate: 65 g

Dietary Fiber: 13 g

Sugars: 8 g

Protein: 11.7 g

Source: GRCC Secchia Institute for Culinary Education



Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26434 © Spectrum Health 12.2021



**Spectrum
Health**



Pozole

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 1 taza de cebolla en cubos
- 1 taza de zanahoria en cubos
- ¾ taza de chile poblano en cubos
- 1 cucharada de ajo picado
- 15 onzas de garbanzos enlatados con bajo contenido de sal o sin sal adicional, colados y enjuagados
- 29 onzas de maíz pozolero enlatado, colado y enjuagado
- 1 taza de papas en cubos
- 2 cucharadas de chile ancho en polvo
- 2 cucharaditas de chile guajillo en polvo
- 1½ cucharaditas de comino molido
- 2 tazas de *kale* (col rizada) picado
- 2 tortillas de maíz, cortadas en tiras
- 1 taza de repollo colorado rallado
- ½ taza de rábanos en rodajas
- ¼ taza de cilantro picado
- 2 limas cortadas en gajos

Instrucciones

1. Caliente una olla grande a fuego medio y agregue la cebolla, la zanahoria y el chile poblano. Saltéelos por 4 a 5 minutos o hasta que se ablanden.
2. Agregue el ajo y cocine por otro minuto, revolviendo con frecuencia.
3. Agregue los garbanzos, el maíz pozolero, las papas, el chile ancho, el chile guajillo, el comino y 4 tazas de agua. Cuando la preparación comience a hervir, baje a fuego lento y tape la olla.
4. Cocine hasta que las papas estén tiernas, por unos 20 minutos. Agregue el *kale* y cocine hasta que se ablande.
5. Mientras tanto, precaliente el horno a 425 grados y cubra una bandeja para horno con papel de hornear. Distribuya uniformemente las tortillas en tiras en la bandeja para horno y hornéelas por 6 a 8 minutos o hasta que se doren.
6. Una vez que el *kale* esté tierno, sirva la sopa en cuencos, decórela con las tiras de tortilla horneadas y los ingredientes restantes.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 tazas

con ¼ de acompañamientos

Calorías: 333

Grasas totales: 4.2 g

Grasas saturadas: 0.5 g

Grasas monoinsaturadas: 0.9 g

Grasas poliinsaturadas: 1.8 g

Sodio: 755 mg

Carbohidratos totales: 65 g

Fibras alimentarias: 13 g

Azúcares: 8 g

Proteína: 11.7 g

Fuente: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presentado por
Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine



**Spectrum
Health**