

POBLANO SALSA

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1/4 CUP, MAKES 16 SERVINGS):

20 calories; 3.7 grams carbohydrate; 0.5 grams fat; 0.8 grams protein; 0.7 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$4.50

INGREDIENTS

- 6 poblano peppers
- 6 tomatillos, dehusked
- 1 cup chopped cilantro
- 1/2 cup diced yellow onion
- 1/2 cup chicken broth (low sodium)
- 4 garlic cloves, chopped
- 1/2 tsp salt
- 1 tsp olive oil
- 1/2 cup nonfat plain Greek yogurt (optional)

DIRECTIONS

Preheat the oven to 425°F. Wash the poblano peppers and tomatillos. Pat them dry and place on a baking sheet lined with parchment paper. Bake for 30 minutes. After 30 minutes, remove the baking pan from the oven and carefully flip over the poblano peppers (so the bottom side is now up) and return the baking sheet to the oven. Bake for an additional 15 minutes. Remove from the oven, set the tomatillos to the side, and place the peppers in a gallon-size Ziploc bag. Seal the bag and allow the peppers to cool. Next, remove the charred skin from the poblanos by rubbing it off with a paper towel. Once the skin is removed, cut the poblano peppers in half and cut out the stem and seeds. Next, place the poblanos, tomatillos, cilantro, diced onion, chicken broth, garlic, and salt in a blender and blend until smooth. On the stove, heat the olive oil a large saucepan on medium- high heat. Add the poblano sauce and allow to simmer for about 5 minutes. Serve the poblano sauce as a dip with baked tortilla chips or whole wheat pita, or as a sauce with grilled chicken or fish.

Optional: For a creamy sauce, add the Greek yogurt to the saucepan with the poblano sauce and stir until smooth.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

SALSA POBLANA

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 16 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1/4 TAZA):

20 calorías; 3.7 gramos carbohidratos; 0.5 gramos grasa; 0.8 gramos proteína; 0.7 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$4.50

INGREDIENTES

- 6 pimientos poblanos
- 6 tomatillos, pelados
- 1 taza de cilantro picado
- ½ taza de cebolla amarilla, picada
- ½ taza de caldo de pollo (bajo en sodio)
- 4 dientes de ajo, picados
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de yogurt griego natural descremado (opcional)

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 425°F. Lave los pimientos poblanos y los tomatillos. Sacúdalos y colóquelos en una bandeja para hornear cubierta con papel encerado. Hornee por 30 minutos. Después de 30 minutos, saque la bandeja del horno y cuidadosamente voltee los pimientos poblanos (ósea la parte de abajo quedará ahora hacia arriba) y regrese la bandeja al horno. Hornee por 15 minutos más. Retire del horno, coloque los tomatillos aparte, y ponga los pimientos en una bolsa Ziploc de un galón. Selle la bolsa y deje que los pimientos se enfrién. Luego, retire la corteza quemada restregándola con papel toalla. Una vez que la piel ha sido retirada, rebane los pimientos poblanos por la mitad, y corte los tallos y semillas. Después, coloque los pimientos, tomatillos, el cilantro, la cebolla en cubos, el caldo de pollo, el ajo y la sal en una licuadora y licúe hasta que quede cremoso. En la estufa, caliente el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio alto. Añada la salsa poblana y póngala a fuego lento por unos 5 minutos. Sirva la salsa poblana como un dip con tortillitas horneadas o pan de pita integral, o como una salsa con pollo o pescado a la parrilla.

Opcional: Para una salsa más cremosa, agregue yogurt griego a la olla con la salsa poblana y revuelva hasta que quede cremosa.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites