



# CROCKPOT CHICKEN TACOS

**4 Hr (high) or 8 Hr (low) | Serves 12**  
**10 Min (prep) | (2 tacos each)**

## Ingredients:

- Non-stick cooking spray
- 2 lbs boneless, skinless chicken breasts
- 2 Tbsp ONIE Homemade Taco Seasoning\*
- 1 (16 oz) jar chunky salsa
- 2 (15.5 oz) cans no-salt-added black beans, drained & rinsed
- 1 (4 oz) can diced green chilies
- 2 cups frozen corn
- 2 large bell peppers, diced
- 1 large yellow onion, diced
- 24 corn tortillas
- 1 cup queso fresco
- 1/2 cup fresh cilantro, minced

## Preparation:

1. Lightly coat the slow cooker with cooking spray. Place chicken on the bottom. Add taco seasoning, salsa, beans, chilies, corn, peppers & onion in the slow cooker. Mix well. Cook on LOW 8 hours or HIGH 4 hours, or until chicken is cooked through.
2. Transfer chicken to a cutting board. Use two forks to finely shred chicken, then return to slow cooker. Mix well.
3. Microwave tortillas 30 seconds, or until soft. Fill with chicken mixture & top with queso fresco & cilantro.

Nutrition Facts	
12 servings per recipe	
Serving size	2 tacos (325g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>350</b>
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 7g	9%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 60mg	20%
<b>Sodium</b> 580mg	25%
<b>Total Carbohydrate</b> 47g	17%
Dietary Fiber 11g	39%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 28g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 145mg	10%
Iron 3mg	15%
Potassium 777mg	15%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.

**CHOOSE HOME MADE**



# TACOS DE POLLO

**4 Hr (alto) o 8 Hr (bajo) | Porciones 6**  
**10 Min (prep) | (2 tacos cada uno)**

## Ingredientes:

- Aceite en aerosol antiadherente
- 2 lbs de pechugas de pollo, sin hueso ni piel
- 2 cdas de Condimento de Tacos Casero\*
- 1 envase (16 oz) de salsa gruesa
- 2 latas (15.5 oz) de frijoles negros sin sal añadida, escurridos y enjuagados
- 1 lata (4 oz) de chiles verdes picados
- 2 tazas de maíz congelado
- 2 pimientos grandes, en cubitos
- 1 cebolla amarilla grande, en cubitos
- 24 tortillas de maíz
- 1 taza de queso fresco
- 1/2 taza de cilantro fresco, picado finamente

## Preparación:

1. Rociar ligeramente la olla de cocción lenta con aceite en aerosol. Agregar el pollo, el condimento de tacos, la salsa, los frijoles, los chiles, el maíz, los pimientos y la cebolla a la olla de cocción. Mezclar bien. Cocinar a temperatura BAJA por 8 horas o ALTA por 4 horas, o hasta que el pollo esté bien cocido.
2. Transferir el pollo a una tabla para cortar. Usar dos tenedores para desmenuzar finamente el pollo, luego regresar a la olla de cocción. Mezclar bien.
3. Calentar las tortillas en el microondas por 30 segundos, o hasta que estén suaves. Rellenar con la mezcla de pollo y servir con queso fresco y cilantro.

### Información Nutricional

12 porciones por receta  
**Tamaño de la porción** (325g)

Cantidad por porción

**Calorías 350**

% Valor Diario\*

**Grasa Total** 7g 9%

Grasa Saturada 2g 10%

Grasa Trans 0g

**Colesterol** 60mg 20%

**Sodio** 580mg 25%

**Carbohidrato Total** 47g 17%

Fibra Dietética 11g 39%

Azúcares Totales 5g

Incluye 0g Azúcares Añadidos 0%

**Proteína** 28g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 145mg 10%

Hierro 3mg 15%

Potasio 777mg 15%

\*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

**PROYECTOONIE.ORG**

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

**ELIGE  
COCINAR  
EN CASA**

