

Omelette de Verduras en Olla de Cocción Lenta

Instrucciones:

1. Unta ligeramente el interior de la olla de cocción lenta con spray antiadherente y ponla a un lado.
2. En un tazón grande, combina los huevos, la leche, la sal, la pimienta, el ajo en polvo y el chile en polvo. Con un batidor, bate la mezcla hasta que esté bien mezclada y completamente combinada.
3. Agrega los floretes de brócoli, el pimienta, la cebolla y el ajo a la olla de cocción lenta. Revuelve en la mezcla de huevo.
4. Cubre y cocina a fuego alto durante 2 horas. Comienza a verificar a la 1 hora y 30 minutos. El omelette está listo cuando los huevos ya no estén líquidos.
5. Espolvorea con queso y cubre; deja reposar durante 2 a 3 minutos, o hasta que el queso se derrita.
6. Corta el omelette y sirve.

Ingredientes:

- 8 huevos grandes
- 1/2 taza de leche o mitad y mitad
- 1/4 taza de tu queso favorito, rallado
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1 taza de floretes de brócoli
- 1 pimienta rojo pequeño, cortado en cubos
- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- Sal y pimienta al gusto

Cómo almacenar y recalentar el omelette:

- **Almacenar en la nevera:** en un recipiente hermético por hasta 4 días.
- **Almacenar en el congelador:** Deje enfriar antes de colocar en un recipiente hermético. Se puede almacenar hasta 3 meses.
- **Para recalentar:** Lleva el omelette a temperatura ambiente dejándolo reposar en el mostrador, luego caliéntalo en la estufa a fuego lento. No lo recalientes en la olla de cocción lenta.

Pechuga de Pollo en Olla de Cocción Lenta

Instrucciones:

1. Vierte el caldo de pollo (o agua) en la olla de cocción lenta.
2. Seca las pechugas de pollo con toallas de papel, luego frótalas con aceite de oliva y ponlas a un lado.
3. En un tazón pequeño, combina la Mrs. Dash (o condimento sin sal), la pimienta negra, la paprika, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la albahaca y el orégano. Mezcla hasta que esté bien combinado.
4. Unta las pechugas de pollo con la mezcla de condimentos y colócalas en la olla de cocción lenta.
5. Cubre y cocina a fuego lento durante 3 a 4 horas, o hasta que la temperatura interna del pollo alcance los 165°F.
6. Saca las pechugas de pollo de la olla de cocción lenta y déjalas reposar durante unos 5 a 8 minutos.
7. Corta y sirve.

Opcional

Si deseas que el pollo cocido tenga un poco de dorado, colócalo bajo el asador durante 3 a 4 minutos después de cocinarlo en la olla de cocción lenta.

Ingredientes:

- 1/2 taza de caldo de pollo bajo en sodio O agua
- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 2 cucharadas de aceite de oliva O canola
- 2 cucharaditas de Mrs. Dash O condimento sin sal
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de paprika
- 2 cucharadas de cebolla en polvo
- 2 cucharadas de ajo en polvo
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano seco
- Perejil fresco picado, para decorar (opcional)

Pollo y Arroz en Olla de Cocción Lenta

Instrucciones:

1. En una olla de cocción lenta, mezcla el caldo, zanahorias, cebolla, pimientos rojos, condimento italiano, ajo, Mrs. Dash (o condimento sin sal) y pimienta.
2. Agrega las pechugas de pollo, cubre y cocina a fuego alto durante 2 horas o a fuego bajo durante 4 horas.
3. Cuando el pollo esté cocido, retíralo y colócalo en una tabla de cortar.
4. Agrega los guisantes y el arroz, cubre y cocina a fuego alto durante 15 minutos.
5. Cuando el pollo esté lo suficientemente frío para manipular, córtalo en rodajas finas.
6. Después de 15 minutos, mezcla el pollo, la leche y el queso en la olla de cocción lenta. Cubre y cocina a fuego alto durante 15 minutos, o hasta que el queso esté derretido y el arroz esté tierno.
7. Sirve inmediatamente.

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 zanahorias grandes, peladas y cortadas en cubos (o 2 tazas de zanahorias baby)
- 1 cebolla, cortada en cubos
- 1/2 taza de pimiento rojo, picado
- 1 cucharadita de condimento italiano
- 1 cucharadita de ajo, finamente picado
- 1 cucharada de Mrs. Dash O condimento sin sal
- 1 cucharada de pimienta negra
- 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 1 taza de guisantes congelados
- 2 tazas de arroz integral instantáneo (si usas arroz integral normal, agrega 1 taza de agua)
- 1/3 taza de leche
- 2 tazas de queso mozzarella rallado

Fajitas de Pollo en Olla de Cocción Lenta

Instrucciones:

1. Agrega la mitad de los pimientos y cebollas en rodajas a la olla de cocción lenta.
2. Cubre todos los lados del pollo con el sazón para tacos y colócalo en la olla de cocción lenta.
3. Coloca encima del pollo el ajo picado, el jugo de un limón y los tomates.
4. Añade el resto de los pimientos, cebollas y cualquier jugo de limón restante. Cubre.
5. Cocina a fuego alto durante 3 a 4 horas.
6. Retira el pollo y córtalo o desmenúzalo.
7. Vuelve a colocar el pollo en la olla de cocción lenta y marina a fuego lento durante unos 10 minutos.
8. Si encuentras que hay demasiado líquido, puedes quitar parte de él hasta obtener la cantidad deseada antes de servir.
9. Arma las fajitas a tu gusto y ¡disfruta!

Ingredientes:

- 1 pimiento rojo, en rodajas
- 1 pimiento amarillo, en rodajas
- 1 pimiento verde, en rodajas
- 1 cebolla amarilla, en rodajas
- 2 libras de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cortada por la mitad
- 2 cucharadas de sazón para tacos
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 limón
- 1 lata de 10 onzas de tomates cortados con chiles verdes, escurridos

Para servir (opcional):

- Tortillas de harina
- Queso
- Crema agria
- Guacamole

Pollo y Biscuits en Olla de Cocción Lenta

Instrucciones:

1. Coloca el pollo en la olla de cocción lenta. Espolvorea con Mrs. Dash (o condimento sin sal) y pimienta.
2. Añade las verduras y la sopa condensada, y mezcla bien.
3. Cocina a fuego alto durante 3 horas.
4. Rompe la masa de biscuit en trozos pequeños y colócala uniformemente sobre el pollo. Cocina una hora adicional y sirve.

Ingredientes:

- 3 pechugas de pollo, cortadas en cubos
- Mrs. Dash 0 condimento sin sal, al gusto
- Pimienta, al gusto
- 2 tazas de floretes de brócoli
- 2 tazas de zanahorias baby, cortadas en cubos
- 2 latas de 10.5 onzas de sopa condensada de crema de pollo
- 1 lata de biscuits refrigerados

Pollo y Fideos en Olla de Cocción Lenta

Instrucciones:

1. Sazona el pollo con Mrs. Dash (o condimento sin sal) y pimienta. Coloca la cebolla y el pollo en la olla de cocción lenta. Cubre con caldo, sopa condensada de crema de pollo y condimentos.
2. Cocina durante 3 horas en alto o hasta que las cebollas estén tiernas y el pollo esté cocido (temperatura interna de 165°F).
3. Retira las pechugas de pollo de la olla de cocción lenta y desmenúzalas. Vuelve a colocarlas en la olla de cocción lenta junto con las verduras mixtas y los fideos congelados.
4. Cocina durante 60 a 90 minutos adicionales, o hasta que los fideos estén cocidos, revolviendo cada 30 minutos. No cocines en exceso.
5. Incorpora el perejil (opcional) y sirve.

Ingredientes:

- 3 pechugas de pollo grandes, deshuesadas y sin piel
- 1 cebolla, cortada en cubos
- 2 latas de 10.5 onzas de sopa condensada de crema de pollo
- 6 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharada de Mrs. Dash 0 condimento sin sal
- 1 cucharada de pimienta negra
- 1 cucharadita de hojas de tomillo secas
- 2 tazas de verduras mixtas congeladas
- 24 onzas de fideos congelados
- 2 cucharadas de perejil fresco picado (opcional)

Chili de Pollo en Olla de Cocción Lenta

Instrucciones:

1. Divide a la mitad el frasco de salsa.
2. Coloca el pollo, salsa de tomate, frijoles, la mitad de la salsa, comino, ajo en polvo, cebolla en polvo y Mrs. Dash (o condimento sin sal) en la olla de cocción lenta y revuelve para combinar. Refrigerera la salsa restante para agregar al final.
3. Cubre y cocina a fuego alto durante 4 a 6 horas, o a fuego lento durante 6 a 8 horas, o hasta que el pollo esté cocido. No descubras durante este tiempo.
4. Una vez que el pollo esté cocido, descubre y retira. Coloca el pollo en una tabla de cortar y desmenúzalo o córtalo en trozos pequeños. Vuelve a colocar en la olla de cocción lenta.
5. Revuelve la salsa restante. Sirve con los ingredientes para servir que prefieras.

Ingredientes:

- 1 ½ libras de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 1 lata de 15 onzas de salsa de tomate
- 2 latas de 15 onzas de frijoles rojos, escurridos y enjuagados (o frijoles chili, negros o pintos)
- 1 frasco de 15 onzas de salsa gruesa
- 2 cucharadas de comino molido
- 2 cucharadas de ajo en polvo
- 2 cucharadas de cebolla en polvo
- 2 cucharadas de Mrs. Dash O condimento sin sal

Ingredientes para servir (opcional):

- Guacamole
- Queso
- Salsa
- Cebolla verde picada
- Jugo de lima
- Cilantro picado
- Crema agria

Chili Blanco de Pollo

Instrucciones:

1. Agrega el pollo, la cebolla, los frijoles blancos, los chiles verdes, la salsa Verde, el caldo de pollo, el ajo en polvo, el comino, la Mrs. Dash (o condimento sin sal) y la pimienta negra a la olla de cocción lenta.
2. Cubre y cocina a fuego alto durante 4 a 5 horas o a fuego lento durante 6 a 8 horas.
3. Descubre, retira el pollo y desmenúzalo o córtalo en trozos.
4. Retira de ½ a 1 taza de la mezcla de frijoles y añádela a la licuadora. Cubre, licúa durante unos 5 segundos a alta velocidad, luego vuelve a añadir a la olla de chili, revolviendo para combinar.
5. Coloca de 2 a 3 cucharadas de la mezcla de frijoles en un tazón mediano. Agrega el queso crema y revuelve hasta que esté bien combinado.
6. Vuelve a añadir el pollo a la olla de cocción lenta, junto con la mezcla de frijoles puré y queso crema, revolviendo para combinar. Prueba y agrega más Mrs. Dash o salsa, si es necesario.
7. Sirve con los ingredientes para servir que prefieras.

Ingredientes:

- 1 ½ libras de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 1 cebolla, picada
- 2 latas de 15 onzas de frijoles blancos, escurridos y enjuagados (como Great Northern o cannellini)
- 1 lata de 4.5 onzas de chiles verdes picados suaves
- 1 taza de salsa Verde suave de tomatillo
- 1 taza de caldo de pollo
- 2 cucharadas de ajo en polvo
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharada de Mrs. Dash 0 condimento sin sal
- 1 cucharada de pimienta negra
- 4 cucharadas de queso crema

Ingredientes para servir (opcional):

- Aguacate
- Cilantro
- Crema agria
- Jugo de lima
- Totopos triturados
- Jalapeño
- Cebolla, picada
- Queso rallado

Pollo con Salsa Fajita de 5 Ingredientes en Olla de Cocción Lenta

Instrucciones:

1. Agrega el pollo, las cebollas, los pimientos, aproximadamente 2/3 del frasco de salsa y Mrs. Dash (o sazónador sin sal) a la olla de cocción lenta, revolviendo hasta que todo esté bien combinado.
2. Cubre y cocina a fuego alto durante 4 horas o a fuego lento durante 6 horas, o hasta que el pollo y las verduras estén muy tiernos.
3. Destapa y retira el pollo a una tabla de cortar. Desmenuza o córtalo en trozos.
4. Si hay mucho líquido en la olla de cocción lenta, puedes escurrir parte o dejarlo todo, según si prefieres una consistencia más húmeda o seca.
5. Vuelve a agregar el pollo, la salsa restante y el jugo de limón, revolviendo todo. Prueba y agrega más Mrs. Dash (o sazónador sin sal), jugo de limón o salsa, según sea necesario.

Ingredientes:

- 2 libras de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel o muslos
- 2 cebollas medianas, cortadas en rodajas finas
- 2 pimientos medianos (de cualquier color), cortados en rodajas finas
- 1 frasco (16 oz) de salsa, dividido
- 1 cucharada de Mrs. Dash o sazónador sin sal
- Jugo de 1 limón (aproximadamente 2 cucharadas)

Ingredientes para servir (opcional):

- Aguacate
- Crema agria
- Totopos triturados
- Queso rallado

Estofado de Carne en Olla de Cocción Lenta

Instrucciones:

1. Coloca la carne para estofado en la olla de cocción lenta y sazona con Mrs. Dash (o condimento sin sal), pimienta, cebolla en polvo y ajo en polvo.
2. Espolvorea la mezcla de sopa de cebolla sobre la carne y agrega las verduras cortadas en cubos. Añade agua.
3. Cocina a fuego alto durante 4 a 5 horas o a fuego bajo durante 8 horas.
4. Revuelve y ¡disfruta!

Ingredientes:

- 3 libras de carne para estofado
- 2 cucharadas de Mrs. Dash o condimento sin sal
- 2 cucharadas de pimienta
- 2 cucharadas de cebolla en polvo
- 2 cucharadas de ajo en polvo
- 1 onza de mezcla de sopa de cebolla seca
- 1 cebolla, cortada en cubos
- 3 papas, cortadas en cubos
- 3 zanahorias grandes, picadas
- 1/2 taza de agua

Carnitas en Olla de Cocción Lenta

Instrucciones:

1. Corta el cerdo en 6 piezas iguales. Agrégalo a la olla de cocción lenta.
2. Añade Mrs. Dash (o condimento sin sal), pimienta, orégano, comino, ajo, cebolla, hojas de laurel, jugo de lima, jugo de naranja y las mitades exprimidas de naranja. Mezcla hasta que la carne esté bien cubierta.
3. Cubre y cocina a fuego lento durante 8 a 10 horas, o hasta que la carne se deshaga fácilmente.
4. Retira la carne de cerdo y transfírela a una bandeja para horno forrada con papel de aluminio. Desmenuza la carne y distribúyela en una capa única sobre la bandeja.
5. Vierte aproximadamente 1 taza del líquido restante en la olla de cocción lenta sobre la carne desmenuzada.
6. Asa durante 5 a 10 minutos, o hasta que la carne se dore y se ponga crujiente en los bordes.
7. Sirve inmediatamente.

Ingredientes:

- 4 libras de paleta de cerdo deshuesada
- 0 carne de cerdo para hombro, cortada en seis piezas iguales
- 2 cucharaditas de Mrs. Dash 0 condimento sin sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharada de comino
- 8 dientes de ajo, machacados
- 1 cebolla mediana, cortada en cuartos
- 3 hojas de laurel
- 1 lima, exprimida
- 1 naranja grande, exprimida, guarda las mitades usadas

Ingredientes para servir (opcional):

- Tortillas
- Salsa
- Arroz
- Guacamole
- 1 lata de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- Crema agria
- Cilantro fresco

Ravioles de Cocción Lenta con 4 Ingredientes

Instrucciones:

1. Rocíe el interior de una olla de cocción lenta con spray antiadherente. Reserve 1 taza de salsa de pasta y ponga a un lado.
2. En una sartén, dore la salchicha a fuego medio hasta que no quede rosa y escurra. Agregue la salsa de pasta restante y deje cocinar a fuego lento durante 2 minutos.
3. Coloque 1 taza reservada de salsa de pasta en el fondo de la olla de cocción lenta.
4. Cubra con la mitad de los ravioles, la mitad de la salsa de carne y la mitad del queso.
5. Repita las capas, terminando con queso.
6. Cubra y cocine a fuego lento durante 3 a 4 horas.

Ingredientes:

- 1 libra de salchicha italiana
- 45 onzas de salsa de pasta
- 4 tazas de queso mozzarella
- 25-30 onzas de ravioles rellenos de queso y espinacas, sin cocinar (puede usar ravioles rellenos de carne, pero omita la salchicha italiana)

Ingredientes opcionales:

- Cebolla
- Ajo
- Champiñones
- Pimiento
- Calabacín



Papas en Olla de Cocción Lenta

Instrucciones:

1. Agregue las papas, el aceite de oliva, el ajo y la Mrs. Dash (o condimento sin sal) a la olla de cocción lenta, revolviendo para combinar.
2. Cubra y cocine a fuego alto durante aproximadamente 3 a 4 horas o a fuego bajo durante 5 a 6 horas, o hasta que las papas estén tiernas. No descubra durante este tiempo.
3. Destape, revuelva y pruebe. Agregue aceite de oliva o Mrs. Dash (o condimento sin sal) adicional, si es necesario. Sirva inmediatamente.

Ingredientes:

- 2 libras de papas pequeñas con cáscara (como papas rojas pequeñas, papas amarillas pequeñas o papas fingerling)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo, picados en trozos pequeños
- 1 cucharada de Mrs. Dash o condimento sin sal

Ziti al Horno en Olla de Cocción Lenta

Instrucciones:

1. Rocíe la olla de cocción lenta con spray de cocina. Agregue los fideos de ziti, la salsa marinara, los condimentos, el queso ricotta y 1 taza de queso mozzarella. Revuelva bien para combinar, luego espolvoree con la taza restante de queso mozzarella.
2. Cubra y cocine hasta que la pasta esté cocida y el queso esté derretido. Esto debería tomar de 1 a 2 horas en alto o de 3 a 4 horas en bajo. Sirva inmediatamente.

Ingredientes:

- Spray de cocina
- 1 libra de pasta de ziti seca
- 48 onzas de salsa marinara
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de condimento italiano
- 1 envase de queso ricotta
- 2 tazas de queso mozzarella bajo en humedad, rallado



Pimientos Rellenos en Olla de Cocción Lenta

PLATO PRINCIPAL

Instrucciones:

1. En un tazón, mezcle el arroz, el maíz, la cebolla, los frijoles, los tomates, la salsa, Mrs. Dash (o condimento sin sal) y la pimienta.
2. Coloque los pimientos morrones con el lado ahuecado hacia arriba en la olla de cocción lenta. Corte la base de los pimientos si es necesario para que se sostengan mejor.
3. Llene los pimientos hasta la mitad con la mezcla de arroz y luego espolvoree 1 taza de queso.
4. Llene hasta arriba con la mezcla de arroz y cubra con el queso restante.
5. Vierta el caldo de pollo en el fondo de la olla de cocción lenta.
6. Cocine a fuego alto durante 4 horas.

Ingredientes:

- 5 pimientos morrones, ahuecados
- 2 tazas de arroz cocido, blanco o integral
- 1 lata de maíz, enjuagado y escurrido
- 1 cebolla, picada
- 1 lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1/2 taza de tomate, picado
- 1/2 taza de salsa
- 2 tazas de queso cheddar rallado
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 1/4 cucharadita de Mrs. Dash (o condimento sin sal)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

Sopa de Verduras en Olla de Cocción Lenta

Instrucciones:

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue las cebollas, zanahorias y apio y cocine durante 5 minutos.
2. Agregue el ajo y cocine durante 30 segundos. Retire del fuego y transfiera a la olla de cocción lenta.
3. Agregue los tomates en cubos, las papas, las judías verdes y la pasta de tomate a la olla de cocción lenta.
4. Añada las hojas de laurel, el pimentón, Mrs. Dash (o condimento sin sal), pimienta negra, tomillo, albahaca, orégano y caldo de verduras. Revuelva suavemente hasta que esté bien combinado.
5. Cubra y cocine a fuego alto durante 3 horas o a fuego bajo durante 6 horas. Agregue el maíz en los últimos 30 minutos de cocción.
6. Sirva en tazones y ¡disfrute!

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla, picada
- 4 zanahorias, peladas y cortadas en rodajas
- 3 ramas de apio, cortadas en rodajas
- 4 dientes de ajo, picados en trozos pequeños
- 28 onzas de tomates en cubos enlatados, sin escurrir
- 3 tazas de papas en cubos (2 papas grandes tipo Russet funcionarán)
- 2 tazas de judías verdes congeladas o frescas, extremos recortados y picadas
- 1 taza de granos de maíz congelados o frescos
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharada de Mrs. Dash (o condimento sin sal)
- 2 cucharadas de pimienta negra
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano seco
- 8 tazas de caldo de verduras bajo en sodio