

POLLO Y BATATAS HORNEADAS



INGREDIENTES Sirve: 6 | porción: 1/6 de sartén



batatas, en cubitas
3 a 4 pequeñas



pimiento verde
1 pequeño, picadito



cebolla, picadita
1 pequeña



sopa de crema de pollo baja en sodio
1 lata de 10 onzas



pollo en agua, escurrido
1 lata de 12.5 onzas



espinacas, escurridas
1 lata de 15 onzas



frijoles blancos (Great Northern) enjuagados y escurridos
1 lata de 15 onzas



caldo de pollo bajo en sodio
1 lata de 14 onzas



Aceite en Aerosol

INSTRUCCIONES

1. PRECALENTAR EL HORNO Y PREPARAR LAS PATATAS



Precalente el horno a 400°F. Rocíe un recipiente de hornear de metal 8 x 8 con aceite en aerosol y coloque las batatas en una capa uniforme. Hornée por 10 minutos o hasta que ablanden un poco.

2. AÑADA LA CEBOLLA Y EL PIMIENTO



Remueva el recipiente de hornear del horno, añada la cebolla y el pimiento y cocine 10 minutos adicionales.

3. PREPARAR LA SALSA



En un tazón mediano, mezcle la sopa de crema de pollo y el caldo.

5. HORNÉE



Cubra el recipiente de hornear con papel de aluminio y regrese al horno por 40 a 45 minutos adicionales.

4. AGREGAR LOS INGREDIENTES RESTANTES



Remueva el recipiente de hornear del horno, añada el pollo de lata, los frijoles y las espinacas. Vierta la mezcla de la crema de pollo sobre el contenido del recipiente y mezcle bien.

NOTAS DEL COCINERO

- Acompañe con un panecillo integral y una ensalada verde.
- Añada comino y queso cheddar rallado para resaltar el sabor.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN

Calorías: 261 Carbohidratos Totales: 33g Proteína: 23g
Grasa Total: 4g Fibra Dietética: 7g Sodio: 727mg

LOWCOUNTRY FOOD BANK

Este recurso es fundado por El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés), parte de Departamento de Agricultura de los EE. UU (USDA, por sus siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.