ENCHILADAS DE POLLO

INGREDIENTES Rinde: 6 porciones | Porción: 2 enchiladas

pollo enlatado sin sal añadida

2 latas de 12.5 onzas

sopa de crema de seta enlatada, baja en sodio y sin grasa

1 lata de 10.5 onzas

yogur griego natural, sin grasa

6 onzas

chiles verdes picados, enlatados

1 lata de 4 onzas

cebolla

1 taza, en cuadritos

mantequilla

1 cucharada

tortillas de trigo

12

queso cheddar, rallado

1/2 taza

tomate (opcional)

1 tomate, en cuadritos

BANCO DE ALIMENTOS DE LOWCOUNTRY

lowcountryfoodbank.org/nutrition

INSTRUCCIONES

1. PRECALIENTE EL HORNO

Precaliente el horno a 350° F. Rocíe ligeramente un molde de hornear 9 x 13 con aceite en aerosol.

2. SATLÉE LA CEBOLLA Y MANTEQUILLA EN EL MICROONDAS

Coloque la cebolla en cuadritos y mantequilla en un tazón grande a prueba de microondas. Saltée en "alto" por 2 minutos.

3. COMBINE LOS INGREDIENTES DEL RELLENO

Añada el pollo, sopa de setas, yogur y chiles verdes al tazon con la cebolla. Mezcle bien, desmenusando el pollo.

4. ENROLLE LAS ENCHILADAS

Añada la mezcla en una linea en el centro de la tortilla, enrolle la tortilla y coloquela con el lado de la costura hacia abajo. Continue hasta que haya usado toda la mezcla y las tortillas.

5. HORNÉE

Hornée por 20 minutos. Remueva cuidadosamente el molde del horno y cubra las tortillas con el queso rallado. Hornée 10 minutos o hasta que el queso esté derretido. Sirva con tomate en cuadritos como adorno.

INFORMACIÓN NUTRITIVA

Calorías: 370	Carbohidratos Total: 45g	Proteina: 29g
Grasa Total: 9g	Fibra Dietética: 1g	Sodio: 530mg

BANCO DE ALIMENTOS DE LOWCOUNTRY

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). Esta institución garantiza la igualdad de oportunidades.