

# CACEROLA DE POLLO Y BATATA



**INGREDIENTES** Porciones: 6 | Tamaño de la porción: 1/6 de bandeja



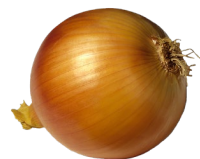
**Batatas**

3-4 pequeñas,  
picadas



**Pimentones  
verdes**

1 pequeño, picado



**Cebolla**

1 pequeña, picada



**Crema de pollo  
baja en sodio**

1 lata - 10 oz



**Pollo en  
agua, colado**

1 lata - 12.5 oz



**Espinaca  
enlatada**

1 lata - 15 oz, colada



**Frijoles blancos**

1 lata de 15 oz, lavada  
y escurrida



**Caldo de pollo  
bajo en sodio**

1 lata - 14 oz



**Spray de  
cocina**

LOWCOUNTRYFOODBANK

[lowcountryfoodbank.org/nutrition](http://lowcountryfoodbank.org/nutrition)

# INSTRUCCIONES

## 1. PRECALENTAR EL HORNO Y PREPARAR LAS BATATAS



Precalente el horno a 400°F. Rocíe una bandeja de 8 x 8 con aceite de cocina y extienda las batatas en una capa uniforme. Hornee las batatas durante 10 minutos, o hasta que estén ligeramente blandas.

## 3. PREPARAR LA SALSA



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

## 5. HORNEAR



Cubra la bandeja con papel de aluminio y vuelva a meter en el horno durante 40- 45 minutos.

## 2. AGREGAR CEBOLLA Y PIMENTÓN



Retire la bandeja del horno, añada la cebolla y el pimentón, cocine otros 10 minutos.

## 4. AGREGAR EL RESTO DE LOS INGREDIENTES



Retire la bandeja del horno, añada el pollo, los frijoles y las espinacas. Vierta la mezcla de crema de sopa de pollo sobre el contenido. Mezcle bien.

### **NOTAS DEL CHEF**

- Acompañelo con un panecillo integral y una buena ensalada verde
- Añada comino y queso cheddar rallado para darle un toque de sabor

### **INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

Calorías: 261	Carbohidratos totales: 33g	Proteína: 23g
Grasas totales: 4g	Fibra dietética: 7g	Sodio: 727mg