



Pastel de Pollo Fácil

Hace 6 porciones • Tamaño de la Porción: 1/6 de pastel

INGREDIENTES:

- $\frac{2}{3}$ de taza de vegetales mixtos congelados, descongelados
- 1 taza de pollo, cocido y picado en pedacitos
- 1 lata (10 $\frac{3}{4}$ oz) de crema de pollo, condensada, bajo en grasa
- 1 taza de mezcla para hornear reducida en grasa
- $\frac{1}{2}$ de taza leche
- 1 huevo

DIRECCIONES:

1. Lávese las manos y cualquier superficie para cocinar.
2. Pre-caliente el horno a 400°F.
3. Mezcle los vegetales, el pollo y la sopa en un molde redondo de 9 pulg. sin engrasar
4. En un tazón para mezclar, eche la mezcla de hornear, la leche y el huevo y mezcle con un tenedor hasta que mezclen bien. Vierta sobre los vegetales, el pollo y la mezcla de sopa en el molde redondo.
5. Hornee por 5 minutos o hasta que dore.
6. Deje enfriar por 5 minutos y sirva.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIÓN: 180 calorías; 3g total de grasa; 1g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 55mg de colesterol; 420mg de sodio; 25g de carbohidrato; 2g de fibra; 13g de proteína; 10% Valor Diario de vitamina A; 2% Valor Diario de vitamina C; 15% Valor Diario de calcio; 8% Valor Diario de hierro.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplemental del USDA –SNAP (siglas en inglés).