



Recetario en Línea de Eddy Warman

PAY DE POLLO Y TORTILLA

La salsa fresca pidió que aquí tiene una ventaja natural bajo contenido de sodio en la salsa comercial embotellada. Un pollo asado sin piel puede ser utilizado para la pechuga de pollo desmenuzado, pero tenga en cuenta que esto aumentará la cantidad de sodio en el plato.

De preparación: 13 minutos, cocción: 10 minutos

Tiempo de preparación: 18 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Rendimiento: 4 porciones (tamaño de la porción: 1 vial)

Ingredientes

2 tazas de pechuga de pollo cocido y desmenuzado

1 / 4 taza de salsa fresca

1 taza de salsa picante de frijol negro (como Guiltless Gourmet)

4 (8 pulgadas) multigrano tortillas de harina (como Tumaro's)

1 / 2 taza (2 onzas) de grasa reducida de queso Monterey Jack

Aceite en aerosol

Preparación

1. Precaliente el horno a 450 °.

2. El pollo y la salsa en un tazón mediano.

3. Unte 1 / 4 taza de salsa de frijol negro sobre cada tortilla. Cubra cada uniformemente con la mezcla de pollo y 2 cucharadas de queso. tortillas de pila en el fondo de un molde redondo de 9 pulgadas, cubierto con aceite en aerosol. Hornee a 450 ° por 10 minutos o hasta que esté bien caliente y el queso se derrita. Retire los lados del molde. Corte circular en 4 trozos. Sirva inmediatamente.