



ENCHILADA DE POLLO CON QUESO AL HORNO

Porciones: 8 | Tamaño de porción: 1 enchilada | Costo por porción: \$.79

INGREDIENTES

- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel (2 tazas aproximadamente)
- ½ taza de agua
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 lata (de 15 onzas) de frijoles negros reducidos en sodio, lavados y escurridos
- 1 taza de maíz congelado
- 1 taza de salsa
- 8 tortillas de trigo integral
- Rocío vegetal
- ½ taza de queso cheddar en hebras reducido en contenido grasa (2 %)

INSTRUCCIONES

- Corte la pechuga en 4 o 5 trozos. En una olla grande coloque el agua y el chile en polvo y hierva los trozos de pollo a fuego lento. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F (alrededor de 10 minutos).
- Retire el pollo de la olla. Córtele en tiras o trozos más pequeños y vuelva a colocarlo en la olla. Agregue los frijoles, el maíz y la salsa. Cocine hasta que se caliente la preparación, alrededor de 2 minutos. Luego, retire la olla del fuego.
- Distribuya ½ taza de esta mezcla en cada tortilla, desde el centro hacia fuera. Enróllelas y colóquelas con los bordes hacia abajo, en una placa para horno de 9 x 13 pulgadas humedecida con rocío vegetal.
- Vierta la mezcla de pollo sobrante sobre las enchiladas.
- Hornee a 375 °F de 12 a 15 minutos.
- Espolvoree el queso sobre las enchiladas 5 minutos antes de finalizar la cocción.
- Servir enseguida.

CONSEJOS DE COCINA

- Lávese las manos con jabón antes y después de manipular el pollo crudo.
- Divida las enchiladas en dos platos. Envuelva una mitad con papel film y consérvela en el congelador para utilizarla en otra comida. También puede cocinar todas las enchiladas y congelarlas individualmente para distintos almuerzos.
- Recuerde seguir los primeros dos pasos el día anterior que piensa utilizarlas. Déjelas tapadas en el refrigerador toda la noche. Luego, solo tiene que armarlas, cocinarlas y servir las.

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 Enchilada

Cantidad por Ración	
Calorías 310	Calorías de Grasa 60
% Valores Diarios*	
Grasa Total 7g	11%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 40mg	13%
Sodio 510 mg	21%
Carbohidrato Total 41g	14%
Fibra Dietética 6g	24%
Azúcares 2g	
Proteínas 22g	
Vitamina A 10%	Calcio 15%
Vitamina C 8%	Hierro 15%

IOWA STATE UNIVERSITY

Extension and Outreach

... y justicia para todos.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a raza, color, origen, sexo, religión, edad, incapacidad física, creencias políticas, orientación sexual, y estado civil o familiar. (No todas las prohibiciones aplican a todos los programas.) Muchos materiales pueden estar disponibles en formatos alternativos para clientes de ADA. Para presentar una queja de discriminación, escriba a la USDA, Office of Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles), Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al 202-720-5964.

Emitido para fortalecer el trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Cathann A. Kress, director, Servicio de Extensión Cooperativa, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa.

Septiembre 2011.