

BÁNH QUESADILLA GÀ

Thời gian chuẩn bị: 5 phút

Thời gian nấu: 10 phút

Nguyên liệu trong hộp:

- ½ chén nước sốt mì Ý ít muối
- ½ chén đậu cúc, đã chín
- 1 (5 oz) gà đóng hộp, đã để ráo

Nguyên liệu khác cần có:

- 4 bánh ngô tortilla mềm 6"
- 1 củ hành, cắt nhỏ
- ½ ớt chuông xanh, cắt hạt lựu
- ½ chén phô-mai sợi
- 1 muỗng cà phê bột tỏi
- ½ muỗng cà phê bột ớt

Chỉ dẫn:

1. Kết hợp sốt mì Ý, đậu cúc nấu chín, thịt gà, hành tây và gia vị trong âu đựng dùng được trong lò vi sóng. Trộn lên. Đậy nắp và nấu trong lò vi sóng ở nhiệt độ cao tầm 1 phút. Lấy ra và trộn đều. Đặt trong lò vi sóng thêm 1 phút, hoặc cho đến khi được làm nóng hoàn toàn.
2. Đặt bánh ngô tortilla vào chảo gang để lửa lớn vừa và nấu tầm 2-3 phút. Lật bánh tortilla; cho phô-mai sợi và hỗn hợp thịt gà lên mặt bánh tortilla. Áp chảo tầm 3-4 phút, hoặc cho đến khi bánh tortilla giòn.

Mẹo: Phủ bơ thái lát, ngô và rau diếp để tăng thêm hương vị! Có thể dùng đậu đen đóng hộp không muối thay cho đậu cúc.



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 2
Kích cỡ khẩu phần: 2 bánh quesadilla
Lượng calo: 337
Chất béo: 8 g
Natri: 505 mg
Carbohydrate: 40 g
Chất xơ: 9 g
Chất đạm: 28 g
Khẩu phần carbohydrate: 2 ½

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm sốt mì Ý có kèm cả chua miếng đóng hộp (loại không muối), đậu cúc nấu chín, ức gà thượng hạng ngâm nước đóng hộp (để ráo), bánh ngô tortilla mềm 6", củ hành tây nhỏ, ớt chuông xanh tươi cỡ vừa, hỗn hợp phô-mai 4 vị bảo quản và gia vị.*