

МЕКСИКАНСКАЯ ПИЦЦА С КУРИЦЕЙ

Время на подготовку: 10 минут
Время на приготовление: 15 минут

Входит в коробку:

- ½ ч. консервированного соуса для спагетти с низким содержанием соли
- ½ ч. готовой фасоли пинто
- 1 (5 унций) банка куриного мяса, слить воду

Дополнительные ингредиенты:

- 1 10-дюймовая торталья
- 1 маленькая головка лука, нарезать
- ½ зеленого перца среднего размера, нарезать
- ¼ ч. тертого сыра (желательно с уменьшенным содержанием жира)
- ½ чайной ложки сушеного молотого перца чили

Инструкции:

1. Нагрейте духовку до 350 градусов F. Поместите развернутую торталью на противень для выпечки.
2. Равномерно распределите соус для спагетти поверх тортальи. Добавьте к торталье фасоль пинто, куриное мясо, лук и зеленый перец. Посыпьте тертым сыром и молотым перцем чили.
3. Поставьте в духовку на 15 минут или пока торталья не станет золотистой и хрустящей.

Совет: Для усиления вкуса добавьте сверху кусочки авокадо, кинзу или салат! Замените консервированную без соли черную фасоль на фасоль пинто.



Питательная ценность*

Всего порций: 2
Размер порции: ½ пиццы
Калории: 267
Жиры: 6.5 г
Натрий: 382 мг
Углеводы: 40 г
Пищевые волокна: 9.5 г
Белки: 12 г
Порций углеводов: 2 ½

**В пищевую ценность включены консервированный соус для спагетти с кусочками томатов (без соли), готовая фасоль пинто, консервированная куриная грудка высшего качества в воде (вода слита), 10-дюймовые пшеничные тортальи «Mission Foods» (обезжиренные на 96%), маленький белый лук, свежий зеленый болгарский перец среднего размера, мелко тертая смесь четырех сыров и молотый перец чили.*