

**Thời gian chuẩn bị:** 10 phút

**Thời gian nấu:** 15 phút

**Nguyên liệu trong hộp:**

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

**Nguyên liệu khác cần có:**

- 1 bánh tortilla bột mì 10"
- 1 củ hành, cắt nhỏ
- ½ ớt chuông cỡ vừa, cắt hạt lựu
- ½ chén phô-mai sợi (tốt nhất chọn loại ít béo)
- ½ muỗng cà phê bột ớt

**Chỉ dẫn:**

1. Làm nóng lò ở nhiệt độ 350 độ F. Trải bánh tortilla bằng phẳng trên khay nướng.
2. Phết sốt mì Ý đều trên mặt bánh tortilla. Cho thêm đậu cúc, gà, hành và ớt chuông lên bánh tortilla. Phủ phô-mai sợi và rắc ớt bột lên mặt bánh.
3. Cho vào lò nướng tầm 15 phút, hoặc cho đến khi bánh tortilla vàng và giòn.

**Mẹo:** Phủ trên mặt bánh bơ trái cắt lát, ngò và rau diếp sẽ tăng hương vị và dinh dưỡng cho món ăn! 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:** ½ bánh pizza

**Lượng calo:** 267

**Chất béo:** 6,5 g

**Natri:** 382 mg

**Carbohydrate:** 40 g

**Chất xơ:** 9,5 g

**Chất đạm:** 12 g

**Khẩu phần carbohydrate:** 2 ½

*\*Thành phần dinh dưỡng bao gồm sốt mì Ý có kèm cà 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 10" hiệu Mission Foods (loại ít béo 96%), củ hành tây nhỏ, ớt chuông xanh tươi cỡ vừa, hỗn hợp phô-mai 4 vị bào nhuyễn và bột ớt.*