

PIZZA MEXICANA DE POLLO

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Incluido en la caja:

- ½ taza de salsa de espagueti baja en sodio
- ½ taza de frijoles pintos, cocidos
- 1 (5 oz) lata de pollo, escurrido

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 1 tortilla de harina de 10 "
- 1 cebolla pequeña picada
- ½ pimiento verde mediano, cortado en cubitos
- ½ de taza de queso rallado (preferiblemente reducido en grasa)
- ½ cucharadita de chile en polvo

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados F. Coloque la tortilla plana sobre una bandeja para hornear.
2. Unte la salsa de espagueti de manera uniforme sobre la tortilla. Agregue los frijoles pintos, el pollo, la cebolla y el pimiento verde a la tortilla. Agregue el queso rallado y espolvoree chile en polvo.
3. Coloque en el horno durante 15 minutos o hasta que la tortilla esté dorada y crujiente.

Sugerencia: ¡Agregue rodajas de aguacate, cilantro y lechuga para más sabor y un mayor valor nutricional! Cambie los frijoles negros enlatados sin sal por frijoles pintos.



Información Nutricional*

Porciones totales: 2
Tamaño de la porción: ½ pizza
Calorías: 267
Grasas: 6.5 g
Sodio: 382 mg
Carbohidratos: 40 g
Fibra: 9.5 g
Proteína: 12 g
Porciones de Carbohidratos: 2 ½

**Los datos nutricionales incluyen salsa de espagueti enlatada con trozos de tomate (sin sal agregada), frijoles pintos hervidos, pechuga de pollo premium enlatada en agua (escurrida), tortilla de harina Mission Foods de 10" (96% sin grasa), cebolla blanca pequeña, pimiento verde mediano fresco, mezcla de cuatro quesos finamente rallados y chile en polvo.*