

QUESADILLA ABIERTA DE POLLO

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 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:

- 4 tortillas blandas de maíz de 6 "
- 1 cebolla pequeña picada
- ½ pimiento verde mediano, cortado en cubitos
- ½ de taza de queso rallado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de chile en polvo

Instrucciones:

1. Combine la salsa de espagueti, los frijoles pintos cocidos, el pollo, la cebolla y los condimentos en un tazón apto para microondas. Revuelva para mezclar. Cocine en el microondas a temperatura alta durante 1 minuto. Retire y revuelva. Coloque en el microondas durante 1 minuto adicional o hasta que esté completamente caliente.
2. Coloque las tortillas de maíz en una sartén a fuego medio alto y cocine por 2-3 minutos. Voltee las tortillas; agregue el queso rallado y la mezcla de pollo a las tortillas abiertas. Cocine de 3 a 4 minutos o hasta que la tortilla esté crujiente.

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



Información Nutricional*

Porciones totales: 2
Tamaño de la porción: 2 quesadillas
Calorías: 337
Grasas: 8 g
Sodio: 505 mg
Carbohidratos: 40 g
Fibra: 9 g
Proteína: 28 g
Porciones de Carbohidratos: 2 ½

**Los datos de nutrientes incluyen salsa de espagueti enlatada con trozos de tomate (sin sal agregada), frijoles pintos hervidos, pechuga de pollo premium enlatada en agua (escurrida), tortillas blandas de maíz amarillo de 6 ", cebolla blanca pequeña, pimiento verde mediano fresco, mezcla de cuatro quesos finamente rallados y especias.*