

Cazuela de tortilla y pollo

Rinde 4 porciones

Ingredientes

1 lata	crema de champiñones (10 onzas)
1 taza	leche, 1%
1 1/2 taza	pollo, deshuesado (cortado en pedazos)
1 lata	chiles verdes picados (4 onzas)
6	tortillas de maíz (cortadas en tiritas)
1	queso cheddar bajo en grasa, rallado

Instrucciones

- 1) Mezcle la sopa de champiñones, la leche, el pollo y los pimientos verdes.
- 2) Vierta 1/3 de la mezcla de la sopa en el fondo de una bandeja (charola) para hornear de 2 litros que haya sido recubierto con aceite o aceite en aerosol.
- 3) Ponga las tiritas de tortilla formando una capa.
- 4) Extienda 1/3 de la mezcla de sopa encima de las tortillas.
- 5) Agregue la mitad del queso por encima.
- 6) Repita las capas de tiras de tortilla y la mezcla de sopa y termine con queso.
- 7) Hornee a 350 °F durante 1 hora.

Precio

Por receta: \$6.45

Por servido: \$1.61

Fuente

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. [Simple Healthy Recipes](#).

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 de la receta
(277g)

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración

Calorías 300 **Calorías de Grasa 100**

% Valor Diario*

Grasa Total 11g **17%**

Grasa Saturada 4g **20%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 60mg **20%**

Sodio 380mg **16%**

Carbohidrato Total 24g **8%**

Fibra Dietética 3g **12%**

Azúcares 5g

Proteínas 26g

Vitamina A 4% • Vitamina C 10%

Calcio 25% • Hierro 8%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4