

Pizza con Pollo a la Barbacoa

Rinde	12 porciones
Tiempo de preparación	15 minutos
Cooking time	12 minutos
Total time	27 minutos

Ingredientes

6	panecillos
3/4 tazas	salsa de barbacoa (salsa BBQ)
1 1/2 taza	pollo (cocido, picado en trozos)
3/4 tazas	queso (<i>cheddar</i> ahumado o común rallado)
1	pimiento (picado)

Instrucciones

1. Lávese las manos y la superficie donde va a cocinar.
2. Precaliente el horno a 450 °F. Corte los panecillos por la mitad y colóquelos en una bandeja (charola) para hornear sin engrasar.
3. Corte el pimiento.
4. Unte la salsa de barbacoa en los panecillos hasta 1/4 de pulgada de los bordes. Cubra con el pollo, el queso y el pimiento.
5. Hornee de 7 a 12 minutos, o hasta que el queso se derrita.

* Sustitutos:

panecillos = prepizza (masa precocida para pizza)

pollo = frijoles (habichuelas/caraotas/porotos) pintos, tomates picados y cebollas picadas

Precio

Por receta: \$5.24

Por servido: \$0.44

Fuente

Texas Cooperative Extension, The Texas A&M University System, Expanded Nutrition Program

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 pizza (1/2 de Panecillo Inglés) (79g)
Raciones por Envase 12

Cantidad por Ración	
Calorías 130	Calorías de Grasa 15
% Valor Diario*	
Grasa Total 2g	3%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 15mg	5%
Sodio 320mg	13%
Carbohidrato Total 19g	6%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 4g	
Proteínas 9g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 15%
Calcio 4%	• Hierro 6%
*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