



## Pizza de Pollo a la BBQ

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 7 a 12 minutos

Costo por porción: \$0.40

### Lo que necesita:

#### Utensilios:

- Taza para medir
- Tabla para cortar y cuchillo
- Bandeja para hornear
- Cuchillo de mesa

#### Ingredientes:

- 6 muffins ingleses
- 1 chile morrón, picado
- $\frac{2}{3}$  de taza de salsa de barbacoa (BBQ)
- $1\frac{1}{2}$  tazas de pollo desmenuzado, cocido
- $\frac{3}{4}$  de taza de queso bajos en grasa cheddar ahumado o regular, rallado

#### Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie el área en la que va a cocinar.
2. Precaliente el horno a 450° F.
3. Corte los muffins ingleses por la mitad y póngalos en una bandeja grande para hornear, sin engrasar.
4. Lave, talle y corte el chile morrón.
5. Vacíe la salsa de barbacoa sobre los muffins a una distancia de  $\frac{1}{4}$  de pulgada de la orilla. Échele encima el pollo, el queso y el chile morrón.
6. Hornee de 7 a 12 minutos o hasta que el queso se derrita.



### Deanne Garrett

Better Living for Texans  
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension  
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100  
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040

Fax: (832) 471-2400

#### WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

#### EMAIL:

[deanne.garrett@ag.tamu.edu](mailto:deanne.garrett@ag.tamu.edu)

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1 pizza	
Porciones en el paquete 12	
<b>Cantidad por porción</b>	
Calorías 150	Calorías de grasa 35
<b>%Valor Diario*</b>	
Grasa total 4g	6%
Grasa saturada 2g	10%
Acido graso trans 0g	
Coolesterol 20mg	7%
Sodio 270mg	11%
Total de carbohidratos 19g	6%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares 4g	
<b>Proteínas 9g</b>	
Vitamina A 2%	Vitamina C 15%
Calcio 10%	Hierro 4%