



Papas Rellenas de Pavo, Queso y Verduras

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora y 10 minutos

Costo por porción: \$1.33

Lo que necesita:

Utensilios:

- Papel aluminio
- Olla mediana
- Tazas para medir & cucharas
- Cuchillo
- Tabla para cortar

Ingredientes:

- 2 papas para hornear
- ½ taza de verduras mixtas congeladas
- 2 rebanadas (4 onzas) de pechuga de pavo cocido, en cubitos
- 1 lata (10 onzas) de crema condensada de sopa de brócoli
- ¼ de taza de crema agria sin grasa
- ¼ de taza de leche sin grasa
- ⅛ de cucharadita de ajo en polvo
- ⅛ de cucharadita de pimienta
- ½ taza de queso bajos en grasa cheddar rayado
- 2 cebollitas verdes, lavadas y picadas

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Lave y talle las papas; cúbralas con papel aluminio y hornéelas por 1 hora a 350°F.
3. En una olla mediana, combine las verduras, el pavo, la sopa, la crema agria, la leche, el ajo en polvo y la pimienta y revuelva bien.
4. Hierva a fuego medio por aproximadamente 5 minutos batiendo de vez en cuando.
5. Corte las papas calientes a lo largo y apriételas de modo que se abran.
6. Con una cuchara agregue partes iguales de la mezcla de sopa en el centro de cada papa.
7. Rocíe con queso cheddar y cebollitas verdes.



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

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 ½ papa rellena	
Porciones en el paquete 4	
Cantidad por porción	
Calorías 230	Calorías de grasa 45
%Valor Diario*	
Grasa total 5g	8%
Grasa saturada 2.5g	13%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 40mg	13%
Sodio 380mg	16%
Total de carbohidratos 30g	10%
Fibra dietética 5g	20%
Azúcares 4g	
Proteínas 17g	
Vitamina A 10%	Vitamina C 40%
Calcio 30%	Hierro 10%