



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

Empanada Pollo Fácil

Tiempo de preparación: 5-10 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

Costo por porción: \$0.33

Lo que necesita:

Utensilios:

- Molde para pastel de 9 pulgadas
- Taza para medir
- Tazón mediano para mezclar
- Abrelatas
- Cuchara para mezclar

Ingredientes:

- 1 $\frac{2}{3}$ tazas de verduras mixtas congeladas, descongeladas
- 1 taza de pollo cocido y cortado
- 1 lata de 10 $\frac{3}{4}$ de onzas de crema condensada de sopa de pollo
- 1 taza de mezcla para hornear baja en grasa
- $\frac{1}{2}$ taza de leche desgrasada o bajo en grasa
- 1 huevo

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes de abrirla.
3. Precaliente el horno a 400° F.
4. Mezcle las verduras, el pollo y la sopa en un molde para pastel de 9 pulgadas sin engrasar.
5. Revuelva el resto de los ingredientes en un tazón con un tenedor hasta que se mezcle. Vacíelos sobre las verduras y el pollo en el molde para pastel.
6. Hornee por 30 minutos o hasta que tengan un color dorado.
7. Deje que se enfríe por 5 minutos y sirva.

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción 1/6 de pay
Porciones en el paquete 6

Cantidad por porción	
Calorías 190	Calorías de grasa 40
%Valor Diario*	
Grasa total 4g	6%
Grasa saturada 1g	5%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 50mg	17%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 25g	8%
Fibra dietética 1g	4%
Azúcares 2g	
Proteínas 11g	
Vitamina A 15%	Vitamina C 2%
Calcio 6%	Hierro 8%