

# Pastel de Pollo Fácil

El pollo sobrante y las verduras congeladas ayudan a que este pastel de pollo se prepare rápidamente.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Fuente:

<https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/easy-chicken-pot-pie>

## Ingredientes

- 1 ½ tazas de verduras mixtas descongeladas
- 1 taza de pollo cocido cortado en trozos
- 1 lata de crema de pollo, reducida en sodio (10 ¾ onzas, condensada)
- 1 taza de mezcla para hornear, baja en grasa (Ejemplo: Bisquick)
- ½ taza de leche descremada
- 1 huevo

## Pasos

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Mezcle las verduras, el pollo y la sopa en un molde para pay de 9 pulgadas sin engrasar.
4. Mezcle los ingredientes restantes en un tazón con un tenedor. Échelo sobre las verduras y el pollo en el molde para pay.
5. Hornee durante 30 minutos o hasta que esté dorado.
6. Déjelo enfriar durante 5 minutos y servirlo.



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!



## Información Nutricional

Tamaño de la Porción: ¼ de la Receta

| Nutrientes             | Cantidad |
|------------------------|----------|
| Calorías:              | 189      |
| Grasa Total:           | 4 g      |
| Grasa Saturada:        | 1 g      |
| Colesterol:            | 55 mg    |
| Sodio:                 | 716 mg   |
| Carbohidratos Totales: | 26 g     |
| Fibra Dietética:       | 3 g      |
| Azúcares Totales:      | 5 g      |
| Azúcar Añadida:        | 9 g      |
| Proteína               | 13 g     |

## Utensilios Necesarios

- Molde para pastel de 9 pulgadas
- Tazas medidoras
- Tazón para mezclar
- Cuchara grande
- Abrelatas
- Cuchillo
- Tabla de cortar

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$13.25

Costo promedio/porción: \$2.21

Rinde: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes



Añadir 1 al carrito  
Verduras mixtas congeladas, 12 oz.



Añadir 1 al carrito  
Mezcla para hornear baja en grasa



Añadir 1 al carrito  
Huevos, 1 docena



Añadir 1 al carrito  
Leche sin grasa, ½ galón



Añadir 1 al carrito  
Crema de pollo reducida en sodio,  
lata de 10.75 oz

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

### Consejos de Preparación

- Ahorre tiempo y dinero preparando este plato con sobras de pollo o pollo rostizado de su supermercado local.
- ¿Quiere ahorrar más tiempo? Utilicé verduras sobrantes, cocidas frescas o congeladas.

### Recetas Similares

- Ahorre costos reutilizando estos ingredientes en otras recetas que se encuentran en [snapedny.org](http://snapedny.org), como:
  - Quiche de Pollo y Verduras Sin Corteza
  - Chile De Pollo Blanco
  - Frittata de Col al Horno

## Mis Notas de Cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.