

# Gratinado de Pollo y Brócoli

**TAMAÑO DE LA PORCIÓN:** 1.5 tazas

**PORCIONES:** 6

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 50 minutos

## INGREDIENTES:

- 1 lata (10.5 onzas) sopa de crema de pollo baja en sodio
- 1 lata completa de agua (usa la lata de la sopa para medir)
- 1 lata (12.5 onzas) pollo en agua, escurrida
- 1 paquete (16 onzas) brócoli congelado, descongelado
- 1 caja (8 onzas) pasta de grano entero
- 1 cucharadita perejil para aderezar
- 1 cucharadita pimienta
- 3/4 taza queso cheddar rallado, bajo en grasas

## DIRECCIONES:

1. Precalienta el horno a 375° F.
2. Hierve el agua en la olla grande. Cocina la pasta según las instrucciones en la caja; cuele la pasta y añádela a la cacerola.
3. Escurre el agua de la lata de pollo. Añádela a la cacerola.
4. Añade la sopa, el agua, el brócoli, el perejil y la pimienta a la cacerola y mezcla.
5. Esparce el queso sobre la mezcla.
6. Hornea la mezcla en el horno por 30-35 minutos, hasta que los contenidos burbujeen y el queso esté derretido.

## CONSEJO PARA LA RECETA:

- Puedes usar pasta, pollo o brócoli sobrante para la receta.
- Puedes guardarlo en el refrigerador por 5-7 días.



## DATOS DE NUTRICIÓN:

### Cantidad por Porción:

Calorías	185
Grasa total	6 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	55 mg
Sodio	395 mg
Carbohidrato total	49 g
Fibra	3 g
Azúcar	2 g
Incluye o g de azúcar agregado	
Proteína	21 g
Fósforo	188 mg
Potasio	411 mg

## EQUIPO NECESARIO:

- Cacerola
- Olla grande con cubierta
- Horno
- Hornillo/Estufa

Receta sometida por el departamento de Dietética de la Universidad de Mount Mary

Recetas adicionales disponibles en [healthyshelves.org](http://healthyshelves.org)