

Pastel de Pollo

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1/6 del pastel
PORCIONES: 6
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN: 35 minutos

INGREDIENTES:

- 1 lata (10 oz) de pollo, escurrido O 1 taza de pollo o pavo sobrante, desmenuzado
- 1 huevo
- ¾ tazas de leche desnatada
- 1 lata (10.75 oz) de sopa de crema de pollo, bajo en sodio
- ¾ taza de Bisquick
- 1 ½ tazas de verduras congeladas, descongeladas



DIRECCIONES:

1. Precalienta el horno a 400 F.
2. Engrasa ligeramente el molde para hornear con aceite.
3. Añade la sopa de crema de pollo y ¼ taza de leche en un cacerola y hierva.
4. Añade las verduras descongeladas y pollo o pavo y revuelve.
5. Vierte la mezcla en el molde y alisa.
6. En un tazón mediano, mezcla el Bisquick, el huevo y ½ taza de leche hasta liso.
7. Vierte la masa sobre la mezcla de verduras en el molde para hornear.
8. Hornea por 20-30 minutos o hasta dorado.

DATOS DE NUTRICIÓN:

Cantidad por Porción:

Caloría	224
Contenido graso total	7 g
Graso saturado	2 g
Colesterol	61 mg
Sodio	541 mg
Carbohidratos totales	22 g
Fibra	3 g
Azúcar	3 g
Azúcar añadido	1 g
Proteína	18 g
Fósforo	242 mg
Potasio	386 mg

EQUIPO NECESARIO:

- Horno
- Estufa
- Tazón mediano
- Molde para hornear mediano
- Olla mediana