



# Batatas rellenas con pollo con salsa en olla eléctrica de cocción lenta

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |  
Tiempo total: 55 minutos.

## Equipamiento:

Sartén con tapa  
Plato grande apto para microondas  
Tazón para mezclar grande  
Asadera grande  
Tabla para cortar

## Utensilios:

2 tenedores  
Cuchillo  
Cuchara  
Tazas y cucharas medidoras

## Ingredientes

12 oz de pechuga de pollo, deshuesada y sin la piel, cocida y desmenuzada  
4 batatas medianas  
1/4 taza de salsa picante  
1/2 taza de leche con bajo contenido de grasa  
1/4 taza de yogur griego natural con bajo contenido de grasas

## Complementos opcionales:

1/4 taza de queso azul desmenuzado  
2 cebolletas, cortadas  
2 tomates medianos, cortados

# Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Precaliente el horno a 425 grados.
3. Pinche varias veces las batatas con la punta del cuchillo. Coloque las batatas en un plato apto para microondas y cocine a temperatura alta por 8 minutos. Dé vuelta las batatas y cocine por otros 5 minutos. Las papas ya deberían estar cocidas: verifíquelo pinchándolas con un tenedor. Si no, continúe cocinando en el microondas en intervalos de 5 minutos.
4. Deje enfriar las batatas lo suficiente como para manipularlas. Cuando estén frías, corte cada batata a lo largo y retire la pulpa, dejando 1/4 de pulgada de grosor.
5. Combine la batata con la leche, el yogur griego y la salsa picante y pise. Agregue el pollo desmenuzado y revuelva para combinar.
6. Divida la mezcla de pollo en partes iguales entre las batatas y colóquelas sobre una asadera.
7. Hornee por 15 minutos o hasta que la parte de arriba comience a dorarse ligeramente. Agregue los complementos (si decide usarlos).

## Información nutricional:

Calorías 240   Grasas totales 3 g   Sodio 500 mg   Carbohidratos totales 28 g  
Proteína 23 g