



# Guisado de pollo con salsa búfalo

Porciones 4 | Tiempo de preparación 15 min |  
Tiempo total 1 hora 10 min

**Equipamiento:** Tabla para cortar, fuente para guisados, cuchara para mezclar, papel de aluminio

**Utensilios:** Cuchillo

## Ingredientes

Aerosol antiadherente

1/3 taza de salsa picante

1 ½ oz de muslos o pechuga de pollo, deshuesada y sin la piel, cortada en cubos de ¾ pulgada O 2 latas de frijoles blancos grandes, sin sal agregada, enjuagados y escurridos

2 tallos de apio, en dados

1 cebolla, en dados

2 zanahorias, en dados

3 dientes de ajo O 1 cucharada de ajo en polvo

4 tazas de calabaza espagueti cocida

(aproximadamente 1 calabaza espagueti mediana)

2 oz de queso crema con bajo contenido de grasa, cortado en cubos pequeños

½ taza de queso rallado con bajo contenido de grasa (opcional)

## Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las verduras y los utensilios.
2. Precaliente el horno a 375 grados.
3. Rocíe una fuente para guisados de 13 x 9 con aerosol antiadherente.
4. Agregue todos los ingredientes en la fuente para guisados salvo el queso rallado y mezcle para integrar. Esparza en una capa uniforme.
5. Cubra la fuente para guisados con papel de aluminio o la tapa y hornee por 20 minutos. Saque la fuente para guisados del horno y revuelva: el queso crema estará blando y, al revolverlo, creará una salsa. Vuelva a cubrir con el papel de aluminio o la tapa y hornee por 20 minutos más.
6. Saque el guisado del horno, retire el papel de aluminio, vuelva a revolver, espolvoree con queso (si decide usarlo) y vuelva a cocinar por 15 minutos más, sin tapar.

## Información nutricional:

Calorías 310

Grasas totales 9 g

Sodio 690 mg

Carbohidratos totales 17 g

Proteína 41 g