



Guisado de pollo con salsa búfalo

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |

Tiempo total: 1 hora 10 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar
Fuente para guisados
Cuchara para mezclar
Papel de aluminio

Utensilios:

Cuchillo
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

Aerosol antiadherente
1/3 taza de salsa picante
1 ½ lb de pechugas o muslos de pollo sin piel y sin hueso, cortados en cubos de ¾ pulgadas
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 (aproximadamente 1 calabaza espagueti mediana), cocida
2 oz de queso crema reducido en grasas, cortado en cubos pequeños
1/2 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