



Pastel de pollo rápido y fácil

Porciones 4 | Tiempo de preparación 15 min | Tiempo total 40 a 50 min

Equipamiento: Fuente para hornear de 2 cuartos (10 tazas), sartén de 10 pulgadas, tazas y cucharas medidoras

Utensilios: Cuchillo, espátula, cuchara para mezclar

Ingredientes

- 2 cucharas de aceite vegetal o de canola
- 1 taza de cebolla, cortada
- 1 cucharadita de orégano (opcional)
- 1 cucharadita de ajo en polvo (opcional)
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra

Salsa

- 1/4 taza de harina
- 2 tazas de leche descremada o caldo vegetal (o cubos de caldo que equivalgan a 2 tazas)

Incorpore

- Paquete de 16 oz de verduras mixtas congeladas, descongeladas (4 tazas)
- 1 taza de pollo cocido, cortado (9 a 10 oz)

Complementos

- 1 taza de mezcla para hornear
- 1/2 taza de leche descremada
- 1 huevo, ligeramente batido

Información nutricional:

- Calorías 470
- Grasas totales 16 g
- Sodio 880 mg
- Carbohidratos totales 48 g
- Proteína 36 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Saltee la cebolla por 5 minutos.
3. Agregue sal y pimienta. Agregue el orégano y el ajo en polvo, si decide usarlo.
4. Espolvoree harina sobre la cebolla cocida.
5. Incorpore la leche (o una combinación de leche y caldo) lentamente para hacer la salsa.
6. Permita que la salsa se espese ligeramente.
7. Agregue las verduras para que se calienten.
8. Agregue el pollo cocido y cortado.
9. Traspase en la fuente para hornear de 2 cuartos.
10. Complemento: Combine la mezcla para hornear, la leche y el huevo. Vierta sobre la mezcla de pollo y verduras en la fuente para hornear.
11. Hornee a 375 grados por 25 a 30 minutos o hasta que esté ligeramente dorada.
12. Deje descansar por 5 minutos antes de servir.