



Pastel de pollo rápido y fácil

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 15 minutos | Tiempo total: 40-50 minutos

Equipamiento:

Fuente para hornear de 2 cuartos
Sartén grande

Utensilios:

Cuchillo
Espátula
Cuchara para mezclar
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

Para el relleno

1 cucharada de aceite de oliva O vegetal
1 cebolla, cortada
½ cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de orégano seco
1 diente de ajo, picado O 1 cucharadita de ajo en polvo
¼ taza de harina
2 tazas de leche con bajo contenido de grasa O de caldo (de verduras o de pollo) con bajo contenido de sodio
1 paquete de 16oz de verduras mixtas congeladas
1 taza de pollo, cocido y cortado

Complementos

1 taza de mezcla para hornear*
½ taza de leche con bajo contenido de grasa
1 huevo, ligeramente batido
*1 taza de harina, 2 cucharaditas de polvo para hornear, ¾ cucharadita de sal

Información nutricional:

Calorías 330
Grasas totales 10g
Sodio 380mg
Carbohidratos totales 39g
Proteína 22g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Precaliente el horno a 375°F.
3. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Agregue cebolla y cocine durante 5 minutos, o hasta que las cebollas se pongan transparentes.
4. Agregue pimienta negra, orégano y ajo en polvo. Revuelva para cubrir la cebolla.
5. Baje el fuego a mínimo, espolvoree la harina sobre la cebolla y revuelva para cubrir la cebolla. Cocine por 2 minutos, revolviendo ocasionalmente para que la harina no se queme.
6. Vierta lentamente la leche o el caldo en la sartén, revolviendo constantemente. Suba el fuego a medio y continúe revolviendo por 5 minutos o hasta que la salsa se haya espesado.
7. Agregue las verduras y el pollo. Revuelva para combinar. Traspase la mezcla en una fuente para hornear de 2 cuartos.
8. Para cubrir, combine la mezcla para hornear, la leche y el huevo. Vierta sobre la mezcla de pollo en la fuente para hornear.
9. Hornee por 25-30 minutos o hasta que la parte de arriba esté ligeramente dorada.
10. Retire del horno y deje reposar por 5 minutos antes de servir.