



CAZUELA DE TORTILLA CON POLLO

MATERIALES:

- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
 - Tabla de cortar
 - Cuchillo afilado
 - Bol mediano
- Sartén o cazuela para horno

INGREDIENTES:

- 1 onza de crema de champiñones (1 lata)
- 1 taza de leche, 1%
- 1 1/2 tazas de pollo deshuesado (cortado en trozos)
- 1 onza de chiles verdes picados, y enlatados (1 lata)
- 1 tortilla de maíz (cortada en tiras)
- 6 tazas de queso cheddar, bajo en grasa, rallado

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 20 minutos.

Tiempo de cocción: 60 minutos.

**Receta de: USDA*

Busca mas recetas en: www.gcfb.org/recipes_resources

INSTRUCCIONES:

1. Mezcle la sopa de champiñones, la leche, el pollo y los chiles verdes.
2. Vierta 1/3 de la mezcla de sopa en el fondo de una fuente para hornear de 2 cuartos que haya sido cubierta con aceite o aceite en aerosol.
3. Coloque la mitad de las tiras de tortilla.
4. Unte 1/3 de la mezcla de sopa sobre las tortillas.
5. Espolvorea la mitad del queso.
6. Repita las capas de tiras de tortilla y la mezcla para sopa y termine con queso.
7. Hornee a 350 ° F durante 1 hora.

Notas:

- Agregue productos lácteos bajos en grasa a su cena con esta cazuela en las capas cuando usa leche y queso.
- Disfrútelo con una guarnición de verduras de su preferencia para agregar más nutrientes, color y sabor a su cena.