

Empañapitas de Tinga de Pollo

Tipo de Receta: Plato Principal

La receta hace: 6

Tiempo para preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 10 minutos

T = Taza Cda = cucharada ctda = cucharadita oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 6 tazas de Tinga de Pollo
(para ver la receta de Tinga de Pollo diríjase a:
www.snaped4me.org)
- 6 panes de pita integrales
- 1½ taza de maíz/choclo/elote desgranado
- 1½ taza de brócoli
- ½ taza de salsa no muy picante “mild”
- 6 onzas de queso “cheddar” rallado bajo en grasa



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Lávese las manos.
3. Corte el pan de pita a la mitad.
4. Descongele el brócoli y el maíz si va a usar los que se compran congelados.
5. Ponga ¾ de taza de Tinga de Pollo, ¼ de taza de maíz, ¼ de taza de brócoli, 1 cucharada de salsa y 2 cucharadas del queso rallado dentro de la mitad del pan de pita.
6. Ponga las empanapitas en una bandeja para horno y hornee por 10 minutos.
7. Sirva caliente y ¡disfrute!

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 2 empañapitas

Cantidad por Ración

Calories 350	Calorías de Grasa 100
%Valor Diario*	
Grasa Total 12 g	18%
Grasa Saturada 2.5 g	13%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 45 mg	15%
Sodio 430 mg	18%
Carbohidrato Total 40 g	13%
Fibra Dietética 7 g	28%
Azúcares 7 g	
Proteína 23 g	
Vitamina D	0%
Calcio	15%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK= 3.9; 9/6/2012

Puede encontrar otras recetas en www.snaped4me.org



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/isp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station