

Enchiladas de Pollo Estilo Buffalo

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
15 minutos	45 minutos	4

Ingredientes

- 1 pollo asado al horno del deli (o 2 tazas de pollo cocido)
- 8 tortillas de harina (6 pulgadas)
- 1 lata (10.5 oz) de crema de pollo condensada baja en sodio
- 1 taza de salsa verde
- 1 taza de salsa de pollo estilo Buffalo del deli
- 1 taza de queso Monterey Jack rallado Papel de aluminio antiadherente

Pasos

1. Precalienta el horno a 400°F. Retira el pollo de los huesos (solo la carne de la pechuga) y desmenúzalo (2 tazas). Calienta las tortillas en el microondas a potencia ALTA durante 30 segundos o hasta que estén calientes. Mezcla la sopa y la salsa; esparce 1/2 taza en el fondo de una fuente de horno de 13 x 9 pulgadas.
2. Mezcla la salsa y el pollo; reparte la mezcla uniformemente por el centro de las tortillas. Enrolla las tortillas alrededor del relleno y colócalas con la costura hacia abajo en la fuente. Cubre las enchiladas con la mezcla de sopa restante; coloca el queso por encima.
3. Cubre la fuente con papel de aluminio; hornea 25 a 30 minutos hasta que la salsa esté burbujeante y el pollo alcance 165°F. Sírvelas.

Información nutricional

Cantidad por ración de ¼ de receta: Calorías 590, Grasa total 32g, Grasa saturada 13g, Grasa trans 0g, Col 115mg, Sodio 1930mg, Carbohidratos 35g, Fibra 1g, Azúcares totales 2g (incl. 0g de azúcares añadidos), Proteínas 33g, Vit D 0%, Calc 20%, Hierro 10%, Potas 6%