Pavo Crujiente al Suroeste

Makes: 6 Servings

Ingredients

12 ounces pavo cortado bajo en sodio
1 1/2 cups Frijoles negros bajo sodio cocidos
3/4 cup maíz cocinado bajo en sodio
4 1/2 ounces salsa de sabor suave
3 ounces cilantro fresco picado
3 ounces crema agria (tipo “sour cream”)
3 cups calabazin, pelada, cortada
24 Tortilla frita tricolor, horneada
3 ounces tomates picados
3 ounces queso cheddar bajo en grasa rayado

Directions

1. Caliente el pavo como se indica en el paquete.
2. Agregue los frijoles negros, maíz, salsa, cilantro, condimento mexicano y tomate picado a la mezcla de pavo y recaliente a 165 grados F.
3. Coloque la tortilla tricolor frita en la parte inferior de cada uno de los seis recipientes de 12 oz.
4. Agregue la mezcla del pavo a los recipientes. Ponga lo que sobra de las tortillas alrededor y adentro de la orilla de cada recipiente.
5. Ponga agua a hervir en una olla de tamaño mediano.
6. Lave y pique el calabacín, agregue al agua hirviendo. Cocine hasta que ablande, aproximadamente 10 minutos, luego puré . (Agregue un poco del caldo de pollo si es necesario para la consistencia deseada)
7. Ponga el calabacín encima de la mezcla del pavo en cada recipiente.
8. Agregue la crema agria, los trocitos de tomate (1/2 onza por recipiente) y decore con el cilantro restante.

Notes

Consejos de la porción:
Colores gloriosos y sabor picante igualan la ralladura del suroeste. Tortilla Tri-color frita, salsa y cilantro fresco complementan tradicionalmente las comidas favoritas de frijoles y aves.