

Papas con Pollo Bfalo

Prep time: 45 minutes

Makes: 4 Porciones

Este animado plato le gana a las alitas de pollo búfalo, sin excederse en grasa y calorías. Comience con una base de papas nutritivas, altas en potasio, vitamina C y fibra y reemplace las alitas fritas de pollo con pechuga de pollo en tiras cubiertas con tomate y cebolla. No se olvide de agregar el apio.

Ingredients

- 12 ounces** pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- 1 cup** agua
- 4** papas "russet" (blancas) medianas (aproximadamente 6 onzas cada una)
- 3 tablespoons** salsa de chile picante
- 1/4 cup** leche descremada
- 1/4 cup** crema agria baja en grasa
- 2 tablespoons** margarina
- 1/4 cup** queso azul desmenuzado
- 2** cebolletas
- 2** tomates medianos
- 4** tallos de apio

Directions

1. Ponga la rejilla del horno en el medio y precaliente el horno a 425° F.
2. Coloque el pollo en una sartén, agregue agua y cubra. Cocine a fuego lento por 20 minutos y retire de la sartén, dejándolo enfriar un poco. Cuando el pollo esté suficientemente frío para manejarlo, desmenúcelo usando dos tenedores, uno en cada mano.



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	360	
Total Fat	12 g	18%
Protein	20 g	
Carbohydrates	44 g	15%
Dietary Fiber	5 g	20%
Saturated Fat	4 g	20%
Sodium	550 mg	23%

MyPlate Food Groups

Vegetables	2 1/4 cups
Protein Foods	1 1/2 ounces
Dairy	1/4 cup

3. Mientras se cocina el pollo a fuego lento, lave y cepille las papas con un cepillo para vegetales bajo agua corriente y corte cada una a lo largo con una profundidad de una pulgada.
4. Ponga las papas en un plato de microondas y cocine a nivel alto en el microondas, sin cubrirlas, cerca de 10 minutos. Déjelas enfriar un poco.
5. Corte cada papa a lo largo por mitad, sacando con una cuchara la papa y dejando 1/4 de pulgada con la piel como concha. Machaque la papa en puré agregándole la salsa picante, crema agria, margarina y leche. Incorpore el queso azul y pollo desmenuzado.
6. Rellene la piel de la papa con la mezcla, dejando en el centro un leve agujero (para ponerle aderezos frescos después de hornearlas).
7. Coloque las papas rellenas sobre una bandeja de hornear de 9 x 13" y hornéelas alrededor de unos 15-20 minutos hasta que se doren.
8. Corte en trozos los tomates y las cebolletas. Corte los tallos de apio en trozos de cuatro pulgadas.
9. Al servir las papas, cubra las papas con cebolla y tomate. Sirva palitos de apio al lado como para sacar con una pala los contenidos de las papas.

Notes

Sugerencias para servir: Sirva con un vaso de leche sin grasa y manzana en rodajas.