

Pollo y Dumplings

Comida casera, reconfortante y sabrosa, en menos de 30 minutos.

Rinde 6 porciones.

1¼ tazas por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocimiento: 25 minutos

Ingredientes

- 2¼ tazas de caldo de pollo enlatado bajo en sodio
- ¼ taza de agua
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 4½ tazas de vegetales surtidos congelados
- 2 tazas de pollo cocido, picado
- 1 cucharadita de tomillo seco (*dried thyme*)
- 1¼ tazas de mezcla para hornear (*baking mix*)
- ½ taza de leche baja en grasa
- 1 huevo



Preparación

1. En una cacerola grande, mezcle el caldo de pollo, el agua, la cebolla, los vegetales, el pollo y el tomillo.
2. Cúbrala y deje que hierva a fuego medio-alto; reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento durante 15 minutos.
3. Coloque la mezcla para hornear en un tazón pequeño. Ponga 2 cucharadas de la mezcla en la cacerola y revuélvalas para espesar el guiso.
4. Agregue la leche y el huevo al resto de la mezcla para hornear, y revuélvalo con un tenedor. Agregue cucharadas copeteadas de la mezcla en el guiso caliente. Cocine a fuego lento, sin tapadera, durante 5 minutos.
5. Cubra el recipiente y continúe cocinando durante otros 5 minutos. Sirvalo caliente.

Información nutricional por porción: Calorías 226, Carbohidratos 24 g, Fibra Dietética 3 g, Proteína 21 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 74 mg, Sodio 362 mg