



Quesadillas de pollo con jalapeño

Preparación: 25 minutos

Parrilla: 8 minutos • Porciones: 8

Aceite de cocina antiadherente en aerosol

1-2 ajíes jalapeños medianos, semillas y costillas quitadas, picados

½ cebolla roja, picada (aproximadamente ⅓ de taza)

2½ tazas de carne de pollo rostizado rallado, con hierbas, deshuesado y sin piel

1¾ tazas de salsa suave o mediana

1½ cucharaditas de comino molido

2 cucharadas de jugo de lima fresco

8 tortillas de harina (de 8 pulgadas)

3 tazas de queso mexicano rallado finamente

Crema agria (opcional)

1. Cubra la rejilla de la parrilla con papel de aluminio. Prepare la parrilla al aire libre para asar directamente sobre fuego mediano. Rocíe una sartén grande con aceite de cocina antiadherente en aerosol. Cocine el jalapeño y la cebolla a fuego mediano 4 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agregue el pollo, la salsa y el comino, y cocine 6 a 8 minutos más o hasta que se caliente bien. Retire la sartén del fuego. Agregue y revuelva el jugo de lima.

2. Rocíe la parrilla forrada con papel de aluminio con aceite de cocina antiadherente en aerosol. Coloque 4 tortillas en una sola capa sobre el papel de aluminio: espolvoree cada tortilla con 6 cucharadas de queso. Divida uniformemente la mezcla de pollo sobre el queso, luego recubra cada una con 6 cucharadas de queso y las 4 tortillas restantes. Rocíe ligeramente las coberturas con aceite de cocina antiadherente en aerosol. Tape y cocine 8 a 10 minutos o hasta que las coberturas estén ligeramente doradas y el queso se derrita, dándolas vuelta a mitad de la cocción.

3. Corte las quesadillas en cuñas y sirva con crema agria, si lo desea.

Valores nutricionales aproximados por porción:

405 calorías, 20 g de grasa (9 g saturada), 70 mg de colesterol,

799 mg de sodio, 34 g de hidratos de carbono, 3 g de fibra, 25 g de proteína