

Camote relleno de pollo con salsa de barbacoa

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Sirve: 4

Prep: 3 minutos | **Cocinar:** 11-53 minutos

INGREDIENTES

- 4 camotes medianos
- 1/2 libra pechuga de pollo, cocida
- 1/4 taza de salsa de barbacoa
- 1/2 taza de queso cheddar, rallado
- 1/4 taza cebolla roja, cortada en cubos
- 1/4 taza de cilantro fresco

PREPARACIÓN

1. Microondas: Con un tenedor, hazle hoyitos al camote. En un recipiente apto para microondas, calienta el camote en el microondas al nivel más alto por unos 8 -10 minutos o hasta que esté tierno al pincharlo con un tenedor.
2. Horno: Con un tenedor, hazle hoyitos al camote. Ponga el camote en una bandeja para hornear. Hornea a 400°F por 50 minutos o hasta que esté tierno al pincharlo con un tenedor.

Notas:

- Cocina o recalienta el pollo a 165°F. Deshebra la pechuga y mezcla con la salsa de barbacoa hasta que todo el pollo este cubierto. Pon un cuarto de la mezcla de pollo, queso, cebolla y cilantro sobre cada camote.



Información Nutricional

Porción: 1 Camote

Calorías	270
Grasa total	6 g
Grasa saturada	3 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	55 mg
Sodio	350 mg
Carbohidratos	34 g
Fibra	4 g
Azúcares	11 g
Proteína	18 g

Fuente de receta: North Dakota State University