

# 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

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

Fuente de receta: North Dakota State University