

# Pizza de pollo en pan fino

Hay muchos tipos de pan fino que son muy populares, tales como el pan pita y el pan tipo focaccia. Esta receta utiliza un tipo de pan fino llamado naan. El pan naan es un pan fino de dos capas y se puede servir solo o junto a los curris, las lentejas y otros platos o rellenos de carnes, salsas u otros ingredientes.

Sirve: 6 porciones

**Tiempo de preparación:** 25 minutos **Tiempo de cocción:** 40 minutos

los

### **INGREDIENTES**

Aceite en aerosol para cocinar

½ cucharadita de cúrcuma, molida

14 cucharadita de sal

½ cucharadita de comino, molido

¼ cucharadita de canela, molida

**10½ onzas** de lomos de pollo, sin hueso, sin piel, frescos o congelados, crudos (alrededor de 5 lomos)

- 3 cucharadas de yogur griego, simple, sin grasa
- 2 cucharaditas de aceite de canola
- ¾ taza de cebolla, fresca, pelada, cortada en cubos de ½"
- 3 dientes de ajo, fresco, finamente picado (1 diente es aproximadamente ½ cucharadita)
- 4 onzas de espinaca, fresca, picada gruesa (4 onzas = aproximadamente 4 tazas llenas)
- 2 panes finos tipo naam de trigo integral (alrededor de 126 g cada uno)
- 1 taza de tomate fresco, cortado en cubos de 1/4"
- 1½ onzas de queso mozzarella, bajo en grasa, rallado

las

## **INSTRUCCIONES**

- 1. Precaliente el horno a 350 °F.
- En un tazón pequeño combine la cúrcuma, la sal, el comino y la canela. Divida la mezcla de condimentos por la mitad.
- **3.** Sazone los lomos de pollo con la mitad de la mezcla de condimentos del paso #2.
- Rocíe una bandeja para hornear con el aceite en aerosol y coloque los lomos de pollo.
- 5. Hornee por 12-15 minutos hasta alcanzar una temperatura interna de 165 °F o más alta por al menos 15 segundos.
- 6. Corte el pollo en trozos de ½".
- Mientras el pollo se está horneando, combine la mezcla de condimentos restante con el yogur y deje a un lado.
- 8. Caliente el aceite en un sartén mediano a una temperatura media-alta.
- 9. Saltee la cebolla por unos 3-5 minutos o hasta que la cebolla esté blanda.
- Añada el ajo y la espinaca y cocine durante 3 minutos o hasta que la espinaca se ablande. Retire del fuego.
- 11. Corte cada pan fino en 3 pedazos.
- **12.** Coloque los panes sobre una bandeja para hornear rociada con el aceite en aerosol.
- 13. Esparza ½ cucharada de yogur sazonado del paso #7 en cada pedazo de pan.
- 14. Coloque en cada pedazo de pan:
  - a) 1/4 taza de vegetales cocidos,
  - b) 1¼ onzas de pollo.
  - c) 23/3 cucharadas de tomate,
  - d) 1 cucharada de queso.
- **15.** Hornee por 15-20 minutos hasta alcanzar una temperatura de 140 °F por al menos por 15 segundos.
- 16. Sirva 1 pedazo.

Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.



Food and Nutrition Service 1 de 2

# INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada 1 pedazo.

Nutrientes Calorías	Cantidad 226
Grasa total	9 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	38 mg
Sodio	351 mg
Carbohidrato total	20 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	18 g
Vitamina D	N/A
Calcio	69 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A
N/A = Información no está disponible.	

*Origen:* Proyecto de recetas multicuturales para el CACFP - Team Nutrition.

https://teamnutrition.usda.gov

la

# INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1 pedazo proporciona 1½ onzas equivalentes de carne, ¼ taza de vegetales y 1½ onzas equivalentes de granos.

– los –

### **CONSEJOS DEL CHEF**

### **Variaciones**

Si el pollo está congelado, descongélelo en el refrigerador durante 1 día por cada 1-5 libras. Mantenga el pollo crudo a una temperatura de 40 °F o más baja.

