



CHICKEN AND DUMPLINGS WITH TORTILLAS

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 35 minutes

SERVES: 6

INGREDIENTS

1 tbsp. canola oil
1 cup diced onion
1 cup diced celery
2 tbsp. of canola oil
6 tbsp. of all-purpose flour or whole wheat flour
3 cups of low sodium chicken broth
1 cup fat-free or low-fat milk
1 cup carrot and peas frozen mix
25oz. canned chicken breast, shredded
1 bay leaf
½ tsp. of celery salt
¼ tsp. of thyme
½ tsp. of black pepper
5 corn or whole wheat flour tortillas cut into 1 inch pieces
2-3 tbsp. of chopped fresh parsley



PREPARATION

1. Heat 5 quart pot/Dutch oven to medium high heat and add 1 tbsp. of canola oil. Add onion and celery and sauté for 3 minutes.
2. Push the celery and onion to the side to make the roux. Add 2 tbsp. of canola oil to the pot and let heat. Sprinkle the 6 tbsp. of the flour over the oil and lightly brown. Slowly add and whisk all of the liquid to the pot until the broth thickens, about 10 minutes, making sure to breakdown all of the flour.
3. Add the carrots and peas, shredded chicken, bay leaf and mix well.
4. Season with ½ tsp. of celery salt, ¼ tsp. of thyme and ½ tsp. of black pepper.
5. Slowly add the 1-inch pieces of tortillas. Lower heat to medium low and let simmer for 10 minutes.
6. Remove from heat and finish off with the chopped fresh parsley.

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 350, Total Fat 14g, Carbohydrates 25g, Fiber 3g, Protein 33g, Sodium 480mg, Cholesterol 80mg

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

food.com/recipe/weight-watchers-chicken-dumplings-made-with-tortillas-350800 and
southernfood.about.com/od/ingredientsubstitutions/r/bl90911a4.htm
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 5/17

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



POLLO EN GUISO CON TORTILLAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 35 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 taza cebolla picada
- 1 taza apio picado
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 6 cucharadas de harina o harina de trigo integral
- 3 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 taza de leche descremada o baja en grasa
- 1 taza de mezcla de zanahorias y guisantes congelados
- 25 oz pechuga de pollo enlatado, desmenuzado
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de sal de apio
- ¼ cucharadita de tomillo
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 5 tortillas de maíz o de harina integral cortar en trozos de 1 pulgada
- 2-3 cucharadas de Perejil fresco picado



PREPARACIÓN

1. Calentar una olla de 5 cuartos a temperatura mediana y agregar 1 cucharada de aceite de canola. Agregar la cebolla y el apio y saltear durante 3 minutos.
2. Empuje el apio y la cebolla al lado para hacer el roux. Agregue 2 cucharadas de aceite de canola a la olla y deje que se caliente. Espolvoree las 6 cucharadas de harina en el aceite y dorar ligeramente. Añadir lentamente y batir todo el líquido a la olla hasta que el caldo espese, unos 10 minutos, asegurándose de que toda la harina se mezcle.
3. Agregar las zanahorias y guisantes, pollo desmenuzado, la hoja de laurel y mezclar bien.
4. Sazonar con ½ cucharadita de sal de apio, ¼ cucharadita de tomillo y ½ cucharadita de pimienta negra.
5. Lentamente agregue los pedazos de tortillas. Luego baje el fuego a medio bajo y dejar cocer durante 10 minutos.
6. Retirar del fuego y termine con el perejil fresco picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 350, Grasa Total 14g, Carbohidratos 25g, Fibra 3g, Proteína 33g, Sodio 480mg, Colesterol 80mg

FUENTE (O ADAPTADA DE) food.com/recipe/weight-watchers-chicken-dumplings-made-with-tortillas-350800 and southernfood.about.com/od/ingredientsubstitutions/r/bl90911a4.htm

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 5/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés