

Crepas de pollo y queso de papá

Ingredientes

CREPAS

- 1 3/4 tazas Leche parcialmente descremada LACTAID®
- 2 cucharada de agua
- 1 1/2 tazas de harina común
- 2 huevos
- 1/8 crita. de sal rocío de cocina antiadherent

RELLENO

- 2 tazas pollo en tiras o picado, sólo carne de pechuga
- 1 cucharada. de margarina
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 taza de pimiento rojo, cortado en cubitos
- 1 taza de cebolla, cortada en cubitos
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de queso cheddar parcialmente descremado rallado*

GUARNICIÓN

- 2 cucharadita de pimiento rojo, cortado en cubitos
- 2 cucharadita de pimiento verde, cortado en cubitos

Elaboración

CREPAS

1. **BATIR** todos los ingredientes en un bol para preparar la mezcla para crepas.
2. **ROCIAR** ligeramente una sartén con rocío de cocina antiadherente y calentar a fuego medio-alto.
3. **RETIRAR** la sartén del calor directo y verter 1/4 de taza de mezcla para crepas en la sartén. Inclinar la sartén con movimientos circulares hasta cubrir uniformemente la base.
4. **VOLVER A COLOCAR** la sartén sobre el fuego y cocinar la crepa aproximadamente 1 minuto, hasta que la base esté ligeramente dorada. Despegar el borde de la crepa con una espátula de goma, darle vuelta y cocinar del otro lado.
5. **REPETIR** hasta que se termine la mezcla.

RELLENO DE POLLO

1. **PRECALENTAR** el horno a 350 °F.
2. **COCINAR** el pollo en una sartén separada sobre fuego medio-alto.
3. **AGREGAR** la margarina, ajo, pimiento rojo y cebolla a la sartén. Agregar sal y pimienta al gusto. Cocinar durante 5 minutos más o hasta que la mezcla esté completamente cocida.
4. **VERTER** 2 a 3 cucharadas de la mezcla de pollo sobre la crepa y salpicar ligeramente con queso.
5. **ENROLLAR** las crepas y colocarlas en una fuente para horno con la terminación hacia abajo.
6. **HORNEAR** en un horno precalentado durante 10 minutos.
7. **DECORAR** con pimientos rojos y verdes cortados en cubitos.

**El queso cheddar puede contener lactosa. Pero aún así puedes disfrutar de esta receta usando suplementos dietéticos LACTAID® Fast Act.*

Datos de Nutrición

Sirve: 6

Datos por porción: 1 crepa

Calorías 390

Calorías de grasa 160

Total de grasa 18 g

Grasa saturada 6 g

Colesterol 345 mg

Sodio 290 mg

Total de carbohidratos 32 g

Fibra dietética 2 g

Azúcares 8 g

Proteínas 29 g

Calcio 190 mg