

BAKED CHICKEN EMPANADAS

Ingredients:

- Non-stick cooking spray
- 2 Tbsp vegetable oil
- 1 medium yellow onion, finely diced
- 1 Tbsp paprika
- 1 tsp cumin
- 1 tsp chili powder
- 1 (12 oz) bag frozen mixed vegetables (carrots, peas, corn, green beans)
- 1 (12.5 oz) can chunk chicken breast, drained & shredded
- 2 (13.8 oz) cans refrigerated pizza dough
- 3/4 cup shredded fiesta blend cheese
- 1 egg
- 1 Tbsp water

Preparation:

1. Preheat oven to 400°F. Lightly coat a large baking sheet with cooking spray.
2. In a medium skillet, heat oil over medium. Add onion & spices. Cook 3-5 minutes, or until translucent. Add vegetables, cover & cook 5-7 minutes, or until cooked through.
3. Add chicken & mix until warmed through. Remove from heat.
4. Divide dough into 18 golf-ball size pieces. Using a rolling pin, roll each ball into a 6-inch circle.
5. Spoon 1 heaping Tbsp of filling into each circle & sprinkle with cheese. Lightly brush water on bottom edge of dough along half of the circle. Fold the top half of dough over filling to form a half-circle & press edges firmly together. Crimp edges with a fork to seal. Transfer empanadas to baking sheet.
6. Lightly beat egg with 1 Tbsp water & brush over empanadas. Bake 20 minutes, or until lightly browned.

45 Min | Serves 9 (2 empanadas)

Nutrition Facts

9 servings per recipe	
Serving size	(189g)
Amount per serving	
Calories	340
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 730mg	32%
Total Carbohydrate 47g	17%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 4g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 18g	
Vitamin D 15mcg	80%
Calcium 31mg	2%
Iron 3mg	15%
Potassium 128mg	2%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.

 **CHOOSE HOME MADE**



EMPANADITAS DE POLLO HORNEADAS

Ingredientes:

45 Min | Porciones 9 (2 empanadas)

- Aceite en aerosol antiadherente
- 2 cdas de aceite vegetal
- 1 cebolla amarilla mediana, picada finamente
- 1 cda de paprika
- 1 cda de comino molido
- 1 cda de chile en polvo
- 1 bolsa (12 oz) de vegetales mixtos congelados (maíz, ejotes, zanahorias, guisantes)
- 1 lata (12.5 oz) de pechuga de pollo, escurrido y desmenuzado
- 2 latas (13.8 oz) de masa para pizza, refrigerada
- 3/4 taza de queso rallado
- 1 huevo
- 1 cda de agua

Preparación:

1. Precalentar el horno a 400°F. Rociar aceite en aerosol sobre una bandeja para hornear.
2. En un sartén mediano, calentar el aceite a fuego medio. Añadir la cebolla y las especias. Cocinar por 3-5 minutos hasta que esté blanda. Añadir los vegetales, cubrir y cocinar por 5-7 minutos o hasta que esté bien cocida.
3. Añadir el pollo, mezclar bien y dejar que se caliente. Retirar del calor.
4. Dividir la masa en 18 bolas. Usar un rodillo para aplastar cada bola de masa en un círculo de 6 pulgadas.
5. Añadir 1 cda de la mezcla a cada círculo y añadir queso. Añadir un poquito de agua al borde inferior de la masa. Doblar a la mitad para formar un semicírculo y presionar los bordes para cerrarla. Rizar los bordes con un tenedor para sellar. Transferir las empanadas a una bandeja para hornear.
6. Batir ligeramente el huevo con 1 cda de agua y pintar las empanadas. Hornear por 20 minutos o hasta dorarse.

Información Nutricional	
9 porciones por receta	
Tamaño de la porción	(189g)
Cantidad por porción	
Calorías	340
% Valor Diario*	
Grasa Total 10g	13%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 730mg	32%
Carbhidrato Total 47g	17%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares Totales 4g	
Incluye 1g Azúcares Añadidos	2%
Proteína 18g	
Vitamina D 15mcg	80%
Calcio 31mg	2%
Hierro 3mg	15%
Potasio 128mg	2%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

PROYECTOONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

**ELIGE
COCINAR
EN CASA**

