

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite de oliva o canola
- 1 (8 onzas) de pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cebolla picada
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de chile en polvo
- spray para cocinar
- 1 paquete (16 onzas) de masa de pizza integral (descongelada si está congelada)
- 1 huevo



Empanadas de pollo horneadas

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Añadir la pechuga de pollo y el caldo. Cocinar el pollo por ambos lados hasta que esté hecho. Añadir la cebolla, el pimentón, el comino y el chile en polvo. Reducir el fuego a bajo y cocinar de 10 a 15 minutos, hasta que la cebolla esté blanda y transparente.
2. Retirar las pechugas de pollo de la sartén y desmenuzarlas en trozos pequeños. Vuelva a incorporar el pollo desmenuzado a la sartén; esta mezcla será el relleno de las empanadas.
3. Precaliente el horno a 400° F. Cubra una bandeja para hornear grande con aceite en aerosol.
4. Divida la masa de pizza en 16 trozos del tamaño de una pelota de golf. Haga que cada trozo sea una bola lisa.
5. Con un rodillo, aplane cada bola de masa en un círculo de unos 15 centímetros de ancho. Colóquela en posición horizontal.
6. Coloque dos cucharadas del relleno de pollo en el centro de cada círculo de masa. Cepille ligeramente los bordes exteriores de la masa con agua. Doble el círculo por la mitad para formar un semicírculo con el relleno dentro. Presione los bordes de la masa con firmeza y pínchelos con un tenedor para sellarlos. Coloque las empanadas en la bandeja de hornear engrasada.

7. Con un tenedor, bata ligeramente el huevo con una cucharada de agua. Unte con una fina capa de esta mezcla la parte superior de cada empanada.
8. Hornee las empanadas durante 20 minutos, hasta que estén ligeramente doradas.