

**INGREDIENTES:**

- 1 ½ tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 pechuga de pollo
- 1 cebolla, finamente picada y dividida
- ¼ de taza de cilantro fresco
- 4 dientes de ajo, picados y divididos
- condimentos opcionales, al gusto: hoja de laurel, apio, romero, tomillo, ajo en polvo
- 2 cucharadas de queso crema
- ¼ de taza de queso rallado de mezcla mexicana
- 1 paquete (de 10 unidades) de tortillas de maíz
- spray para cocinar
- yogur natural o crema agria (opcional)

NOTA:

También puede utilizar una freidora de aire en lugar del horno. Cocine a 390 °F durante aproximadamente nueve minutos, o hasta que estén crujientes, dándoles la vuelta a mitad de camino.

Flautas de pollo

Preparación

1. Añade el caldo de pollo a una cacerola grande y ponlo a hervir a fuego lento. Añada la pechuga de pollo, la mitad de la cebolla picada, el cilantro, la mitad del ajo y los condimentos opcionales (si lo desea). Cocine a fuego lento durante 30 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido (alcanzando una temperatura interna de 165 °F en un termómetro de carne).
2. Saque la pechuga de pollo de la cacerola y desmenúcela con un tenedor. Pasar a un bol y añadir el queso crema, el ajo restante, la cebolla restante y el queso rallado.
3. Precalentar el horno a 350 °F.
4. Sacar las tortillas de su envase y apilarlas en un plato apto para microondas. Cúbralas con una toalla de papel húmeda y métalas en el microondas durante 1 minuto.
5. Rellena cada tortilla con la mezcla de pollo desmenuzado. Enrollar en forma de tubo para cerrar. Coloca las tortillas enrolladas una al lado de la otra en una cazuela o fuente de horno engrasada.
6. Una vez que todas las tortillas estén en la cacerola, cúbralas con una ligera capa de spray para cocinar. Hornee durante 20 minutos, volteando las tortillas después de 10 minutos.
7. Retirar del horno y decorar con yogur natural o crema agria, si se desea.