Irene Álvarez Louzado

CHAMPIÑONES RELLENOS DE POLLO Y ESPINACAS

1 porción

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 4 champiñones enteros, crudo (140 g)
- 1 cucharada de philadelphia Light (30 g)
- 100 gramos de espinaca, cruda
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo (175 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lava los champiñones y quítales el tallo.

2º En una bandeja de horno coloca los champiñones, rocíalos con un poco de aceite y mételos en el horno a 200°C durante 10 minutos.

3º En una sartén con un poco de aceite de oliva cocina el pollo con una pizca de sal. Sácalo de la sartén, colócalo sobre una tabla y con un cuchillo córtalo en trozos muy pequeños. Resérvalo porque lo emplearás más adelante.

4º Lava y corta los tallos de los champiñones. Pica finamente un diente de ajo. Y lava y corta en tiras las espinacas.

5º En la misma sartén donde has cocinado el pollo añade un poquito más de aceite y sofríe el diente de ajo. Luego, agrega los tallos de los champiñones y las espinacas cortadas en tiras. Pon un poco de sal y saltea a fuego medio durante 4-5 minutos.

6º Vierte el pollo picado en la sartén y el queso de untar. Revuelve con suavidad hasta que todo quede bien mezclado.

7º Saca los champiñones del horno, rellénalos con un poquito de la mezcla que acabas de preparar y mete de nuevo al horno, siempre a temperatura de 200°C, durante 15 minutos.

8º Pasado ese tiempo, retira del horno, sírvelos en la mesa. Y ¡a comer!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (429 g)	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	353 kcal	18 %
PROTEÍNA	11 g	47 g	94 %
H. CARBONO	1 g	4 g	1 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	71 mg	304 mg	13 %