

PIMIENTO ROJO RELLENOS DE CARNE CASERO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 pechuga de pollo picada [175 g]
- 1 unidad de queso en lonchas, para fundir [19 g]
- 80 gramos de champiñón, crudo
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 unidad grande de pimiento rojo, crudo [300 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar al vapor o al horno el pimiento. tiene que quedar casi cocinado. Partir por la mitad y reservar.
- 2º Saltear la carne sin aceite en la sartén, reservar. Se pueden añadir especias, tipo ajo, pimienta, curry,
- 3º Saltear las verduras a fuego débil con un poco de aceite y cuando estén lista añadir la carne de pollo.
- 4º Rellenar la mitad del pimiento y colocar una loncha de queso, gratinar en el horno. [La otra mitad se puede utilizar para guarnición en otra comida]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [598 g]	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	421 kcal	21 %
PROTEÍNA	8 g	48 g	96 %
H. CARBONO	3 g	18 g	7 %
AZÚCARES	3 g	17 g	19 %
GRASA	3 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
SODIO	74 mg	442 mg	18 %