



RELLENO DE POLLO/PAVO, ESPINACAS, CHAMPIÑONES Y QUESO

Relleno de pollo/pavo, espinacas, champiñones y queso ideal para fajitas, bocadillos o sándwiches.

 5 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de pechuga de pollo entera Mercadona o 120 gramos de pavo, pechuga, sin piel, cruda
- 1 guarnición de espinaca, cruda o congelada (50 g)
- 100 gramos de champiñones crudos, congelados o en conserva
- 40 gramos de mozzarella
- 50 gramos de requesón/ricotta o 50 gramos de queso cottage
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 gramo de pimienta, negra
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la pechuga de pollo/pavo en tiras.
- 2º Cocinar las tiras de pechuga de pollo/pavo con un poco de aceite de oliva en una sartén.
- 3º Mientras se cocina la pechuga, cortar los champiñones en láminas finas.
- 4º Una vez la pechuga esté lista, agregar las espinacas y los champiñones y salpimentar.
- 5º Cuando esté todo ya cocinado, apagar el fuego y agregar en la sartén el queso Mozzarella y el requesón/ricotta/cottage.
- 6º Mezclar todo bien hasta que quede una mezcla totalmente homogénea.
- 7º Y listo! Ahora sólo queda agregar el relleno a un pan, fajitas, pasta, etc. Y disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (365 g)	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	376 kcal	19 %
PROTEÍNA	13 g	47 g	94 %
H. CARBONO	1 g	4 g	1 %
AZÚCARES	0 g	1 g	2 %
GRASA	5 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	452 mg	1651 mg	69 %