

**ROLLITOS DE POLLO**

🕒 15 minutos

🕒 45 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 3-4 filetes de pechuga de pollo cortados muy finos (180 gr)
- Aceite
- Verdura variada picada (cebolla, pimiento, calabacín...)
- 1 cucharada sopera de semillas de sésamo
- 2-3 cucharas soperas de salsa de soja

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar 4 filetes de pollo muy finos
- 2º Limpiar y picar las verduras bien pequeñas. Pocharlas durante 15 minutos, salpimentar y añadir especias al gusto (hierbas provenzales, pimentón...)
- 3º Rellenar con la verdura los filetes de pollo y enrollarlos
- 4º Colocar los rollos en una bandeja de horno y espolvorearlos con la salsa de soja y las semillas de sésamo.
- 5º Meter al horno (previamente precalentado) durante 20 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [443 g]	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	403 kcal	20 %
PROTEÍNA	11 g	48 g	96 %
H. CARBONO	4 g	19 g	7 %
AZÚCARES	4 g	17 g	19 %
GRASA	3 g	14 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	535 mg	2373 mg	99 %