



ROLLITOS DE PECHUGA A LA MEXICANA

 30 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 4 milanesas de pollo de 150 g c/u
- 200 gramos de queso oaxaca
- 1 pieza de jitomate en cubos (120 g)
- 1/2 cebolla morada cortada en cubos (58 g)
- 2 piezas de chile serrano picado finamente (60 g)
- 5 ramas de cilantro desinfectado y picado finamente
- 2 piezas de limón
- 8 rebanadas de jamón de pavo (168 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Rellena las milanesas con el jamón y el queso, dobla las orillas y enrolla para evitar que se salga el relleno. Sazona al gusto con sal, ajo y cebolla en polvo.
- 2º Coloca en un sartén sin aceite, precalentada a fuego bajo, tapa y cocina a fuego bajo de 7 a 8 minutos por cada lado o hasta que esté bien cocida. Repite el procedimiento con el resto de las pechugas.
- 3º Para el pico de gallo, mezcla el jitomate, los chiles, el cilantro, el jugo de limón y sal al gusto. Sirve las pechugas y agrega el pico de gallo. Disfruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (334 g)	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	407 kcal	20 %
GRASA	5 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	46 mg	154 mg	51 %
SODIO	156 mg	521 mg	22 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	17 g	57 g	—