



PECHUGA RELLENA DE ESPINACAS

 40 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de mantequilla [8 g]
- 1/4 de cebolla fileteada [29 g]
- 3 tazas de espinacas baby desinfectadas y fileteadas [180 g]
- 8 rebanadas de jamón de pavo [168 g]
- 8 cucharadas de media crema [120 g]
- 4 milanesas de pollo de 150 g c/u [480 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta la mantequilla y fríe la cebolla hasta que esté transparente, añade las espinacas, 4 rebanadas de jamón y la media crema. Mezcla y cocina por 2 minutos.
- 2º Rellena las milanesas con la preparación anterior, doble las orillas para evitar que se salga el relleno y forma un cuadro. Sazona al gusto con ajo y cebolla en polvo, sal y pimienta.
- 3º Colócala en una sartén sin aceite, precalentada a fuego bajo durante 1 minuto, tapa y cocina a fuego bajo de 7 a 8 minutos por cada lado o hasta que esté bien cocida y repite el procedimiento con el resto de las pechugas. Decora con el jamón restante y disfruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [246 g]	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	259 kcal	13 %
GRASA	4 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
COLESTEROL	45 mg	110 mg	37 %
SODIO	208 mg	512 mg	21 %
H. CARBONO	1 g	4 g	1 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	16 g	38 g	—