



PECHUGAS RELLENAS EN FREIDORA DE AIRE

INGREDIENTES

- Pollo, pechuga, sin piel
- Espinaca, cruda
- Queso mozzarella

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer cortes en la parte superior de la pechuga profundos pero sin llegar a cortar la pechuga entera. Agregar sal y pimienta.
- 2º Agregar dentro de los cortes espinacas y queso
- 3º Rocear con aceite de oliva
- 4º Cocinar en la freidora de aire por 12 minutos a 180 grados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	143 kcal	7 %
PROTEÍNA	19 g	38 %
H. CARBONO	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 %
GRASA	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 %
SODIO	180 mg	7 %