Sonia Ruiz

CHAMPIÑONES RELLENOS DE POLLO Y ESPINACAS

1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de espinaca, cruda
- 100-120 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 4-6 champiñones Grandes
- 1 Ración de philadelphia Light (30 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lava los champiñones y quítales el tallo.

2º En una bandeja de horno coloca los champiñones, rocíalos con un poco de aceite y mételos en el horno a 200°C durante 10 minutos.

3º En una sartén con un poco de aceite de oliva cocina el pollo con una pizca de sal. Sácalo de la sartén, colócalo sobre una tabla y con un cuchillo córtalo en trozos muy pequeños. Resérvalo porque lo emplearás más adelante.

4º Lava y corta los tallos de los champiñones. Pica finamente un diente de ajo. Y lava y corta en tiras las espinacas.

5º En la misma sartén donde has cocinado el pollo añade un poquito más de aceite y sofríe el diente de ajo. Luego, agrega los tallos de los champiñones y las espinacas cortadas en tiras. Pon un poco de sal y saltea a fuego medio durante 4-5 minutos.

6º Vierte el pollo picado en la sartén y el queso de untar. Revuelve con suavidad hasta que todo quede bien mezclado.

7º Saca los champiñones del horno, rellénalos con un poquito de la mezcla que acabas de preparar y mete de nuevo al horno, siempre a temperatura de 200°C, durante 15 minutos.

8º Pasado ese tiempo, retira del horno, sírvelos en la mesa. Y ¡a comer!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (349 g)	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	224 kcal	11 %
PROTEÍNA	9 g	31 g	62 %
H. CARBONO	1 g	4 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	74 mg	259 mg	11 %