



PECHUGAS DE POLLO CON ESPINACA GRATINADA

Ingredientes

- 4 Filetes de pechugas deshuesados de pollo medianas
- 1 Cucharada de caldo líquido tu toque MAGGI® de pollo
- 1 Cucharada de mostaza
- 12 Hojas de espinaca crudas sin tallo
- 60 g de queso parmesano
- 2 Pizcas de pimienta negra
- 200 g de cous-cous
 - Orégano a gusto
- 1 Diente de ajo
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Bandeja pequeña de tomates cherry
- 100 g de rúcula para acompañar



Dificultad:
Baja



Porciones:
4



Tiempo:
35 minutos

Preparación

1.- Toma las pechugas de pollo y hazle unos 4 o más cortes transversales. Déjalas sobre una budinera apta para horno cubierta en su base con un toque de aceite de oliva, sal y pimienta. Aparte junta en un pocillo pequeño el caldo líquido tu toque MAGGI® de pollo con la mostaza y tres cucharadas de agua tibia. Impregna las pechugas de pollo con esta mezcla.

2.- Introduce hojas de espinacas en los cortes que hiciste en el pollo. Cubre con un toque de queso parmesano y pimienta, hornea a temperatura alta de 180°C durante 25 min aproximados hasta cocerlas bien. una vez listas retira del horno.

3.- Mientras, junta en una olla pequeña 250 ml de agua caliente, agrega el diente de ajo machacado, orégano, aceite de oliva y condimentos a gusto. Agrega el cous-cous y tapa para dejar repisar durante 5 min. Una vez listo, remueve y sirve con el pollo caliente, acompaña con tomates cherry partidos, y rúcula para dar mayor frescura.

Información Nutricional

Energía:	369 Kcal
Proteínas:	11.1 g
Grasa Total:	13.0 g
Colesterol:	36 mg
H. de Carbono:	51.5 g
Fibra Dietética:	2,2 g
Sodio:	598 mg