



POLLO CON FINAS HIERBAS Y GRATINADO DE PAPAS CON ALCACHOFAS

Ingredientes

- 2 Huevos
- ½ Taza de leche SVELTY® sin lactosa
- 1 Pizca de pimienta blanca
- 3 Pizcas de orégano
- 200 g de fondos de alcachofa cortados en delgadas láminas
- 4 Papas medianas cortadas en delgadas láminas
- 2 Pechugas de pollo deshuesadas y cortadas en mitad hacia lo largo 150 g c/u
- 1 Sobre de JUGOSO AL SARTÉN MAGGI® de Finas Hierbas



Dificultad:
Media



Porciones:
4



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	210 Kcal
Proteínas:	23.6 g
Grasa Total:	7.1 g
Colesterol:	154 mg
H. de Carbono:	14.2 g
Fibra Dietética:	4 g
Sodio:	584 mg

Preparación

1.- En un bowl junta los huevos con la leche SVELTY® sin lactosa, la pimienta blanca y el orégano, agrega dos pizcas de sal y bate hasta homogenizar. Luego, cubre con aceite de oliva una budinera pequeña y apta para horno. Acomoda una capa de láminas de papas y otras de alcachofas y cubre con un poco de la mezcla de leche y huevos. Repite el procedimiento hasta acabar con los ingredientes.

2.- Hornea a temperatura alta de 180°C durante 30-40 minutos aproximados hasta cuajar la preparación y dorar la superficie. Una vez lista, retira del fuego y reposa 10 minutos hasta de porcionar.

3.- Mientras se cocina el gratinado en el horno prepara el pollo, para esto extiende la hoja del sazónador JUGOSO AL SARTÉN MAGGI® de Finas Hierbas, coloca una pieza de pechuga de pollo, presiona ligeramente con la otra parte de la hoja y deja en la sartén a fuego bajo sin añadir aceite durante 7 a 8 minutos por lado hasta cocer bien el pollo. Una vez lista, retira a hoja del sazónador y sirve de



inmediato con el gratinado recién preparado.

