



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	392 Kcal
Proteínas:	29.0 g
Grasa Total:	25.8 g
Colesterol:	92.0 mg
H. de Carbono:	11.0 g
Fibra Dietética:	1.90 g
Sodio:	287 mg

PECHUGAS CON RELLENO DE MANZANA CREMOSO

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite oliva
- ½ Cebolla picada fina
- 1 Tableta de caldo de gallina MAGGI® EQUILIVE®
- ½ Taza de frutos secos (almendras, nueces, pasas) triturados
- 2 Manzanas verdes ralladas
- 1 Tarro de crema SVELTY® (157 g)
- 5 Filetes de pechugas de pollo deshuesadas (5 supremas)
- Papel alusa metálico
- Pimienta y orégano a gusto

Preparación

1.- Calienta una sartén con el aceite de oliva indicado, agrega la cebolla y saltea durante unos segundos hasta ablandarla. Condimenta con la tableta de caldo de gallina MAGGI® EQUILIVE® previamente desmenuzada.

2.- Agrega los frutos secos junto con la manzana rallada, cocina a fuego medio durante dos minutos hasta concentrar levemente la preparación revolviendo de vez en cuando. Agrega un toque de pimienta y orégano a gusto, una vez que la preparación haya alcanzado una textura levemente pastosa, retira del fuego y enfría.

3.- Agrega la crema SVELTY® y revuelve hasta homogenizar. Una vez listo, rellena cuidadosamente cada una de las pechugas de pollo previamente cortadas en mariposa. Luego, envuélvelas en papel alusa metálico, enrollando el papel, y llévalas a horno pre-calentado a 180°C durante 20 a 25 minutos hasta cocerlas completamente. Retíralas del horno, así también el papel metálico. Córtales en 3 a 4 láminas con un buen cuchillo y sírvelas de inmediato.

Sugerencia

Acompaña esta preparación con puré de papas MAGGI® o arroz primavera MAGGI®.