



Dificultad:
Alta



Porciones:
8



Tiempo:
50 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 318 Kcal |
| Proteínas: | 30.0 g |
| Grasa Total: | 1.5 g |
| Colesterol: | 75.5 mg |
| H. de Carbono: | 12.0 g |
| Fibra Dietética: | 0.60 g |
| Sodio: | 840 mg |

SUPREMA RELLENA CON JAIBA Y ESPÁRRAGOS CON SALSA DE MOSTAZA AL CHARDONNAY

Ingredientes

- 3 Pechugas de pollo enteras (6 supremas)
- 500 g de Carne de jaiba desmenuzada
- 1 Tableta de caldo pollo de campo MAGGI®
- 1 Paquete de espárragos
- 2 Tazas de vino chardonnay
- 1 Cucharada de finas hierbas a gusto
- 3 Cucharadas de mostaza dijón tipo antigua
- 1 Salsa blanca MAGGI®
- 1 ½ Taza de leche SVELTY®
- ½ Cajita de crema larga vida NESTLÉ® (100 ml)
- 1 Cucharada de mantequilla
- 2 Cucharadas de azúcar granulada

Preparación

1.- Abre las pechugas de pollo en corte mariposa sin pasar el cuchillo para el otro lado. Condimenta por ambos lados con un toque de pimienta y la tableta de caldo pollo de campo MAGGI® previamente desmenuzada. Reserva.

2.- Cubre el interior de cada pechuga de pollo con un poco de carne de jaiba, sobre uno de sus extremos coloca uno o dos espárragos y enrolla presionando levemente. Envuelve las pechugas con papel foil metálico presionando para que tomen forma. Luego, déjalas en una budinera y hornea a temperatura media-alta de 180°C durante 30 minutos aproximadamente hasta cocer completamente.

3.- Para la salsa, hierva el chardonnay con las finas hierbas a fuego medio hasta evaporar a la mitad. Disuelve la salsa blanca MAGGI® en 1 ½ taza de leche SVELTY® y vierte sobre la cacerola con la reducción. Agrega la mostaza dijón, la azúcar granulada y cocina durante 6 a 8 min. hasta espesar revolviendo de vez en cuando. Finalmente, agrega la crema larga vida NESTLÉ® y la mantequilla. Revuelve hasta homogenizar y hierva 3



minutos más. Una vez listo sirve las pechugas de pollo con la salsa recién preparada.

