



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 224 Kcal |
| Proteínas: | 16.8 g |
| Grasa Total: | 15.0 g |
| Colesterol: | 47.0 mg |
| H. de Carbono: | 6.6 g |
| Fibra Dietética: | 3.60 g |
| Sodio: | 159 mg |

TOMATE RELLENO CON POLLO A LA PALTA

Ingredientes

- 3 Tomates cortados a la mitad
- 3 Paltas grandes medias-maduras
- 2 Pechugas de pollo cocidas y desmenuzadas (2 supremas)
- 4 Cucharadas de mayonesa
- 1 Limón grande (jugo)
- Sal y pimienta a gusto
- 1 Lechuga cortada finamente
- 3 Papas cortadas en gajos cocidas

Preparación

1.- Ahueca los tomates cuidadosamente con la ayuda de una cuchara. Una vez listos reserva. Aparte pela y muele las paltas con la ayuda de un tenedor, condimenta con sal y pimienta a gusto, añade las gotas de jugo de limón y mezcla bien.

2.- Aparte corta en pequeños cubos el pollo o desmenúzalo si así lo prefieres. Agrega la mayonesa y la palta molida, revuelve bien hasta homogenizar y conseguir una pasta espesa de color verde. Rellena con esta preparación cada uno de los tomates.

3.- Una vez listos, acomoda los tomates rellenos sobre una cama de lechuga cortada finamente y acompaña con los gajos de papas. Adereza con jugo de limón, gotas de aceite y un toque de sal. Sirve de inmediato.

Sugerencia

Puedes preparar esta receta sin la necesidad de ahuecar los tomates, si no que utilizarlos tal cual como quedan en sus mitades.