



ALCACHOFAS RELLENAS CON SALTEADO DE POLLO

Ingredientes

- 10 Fondos de alcachofas
- 5 Limones (jugo)
- 2 Cucharadas de aceite
- ½ Cebolla cortada finamente
- ½ Pimentón cortado en cubos pequeños
- 1 Pechuga de pollo cortada en pequeños cubos (1 suprema)
- 1 Tableta de caldo de verduras MAGGI® EQUILIVE®
- 1 Cucharadita rasa de maicena
- ¼ Taza de agua
- 1 Cucharada de perejil picado fino
- Pimienta a gusto

Preparación

- 1.- Deja los fondos de alcachofas bien limpios en una fuente con el jugo de limón. Reserva durante unos minutos mientras avanzas con el siguiente paso de la receta.
- 2.- Calienta una sartén a fuego medio con el aceite indicado y saltea la cebolla con el pimentón durante unos minutos hasta ablandar. Agrega el pollo y saltea durante 2 minutos más. Condimenta con la tableta de caldo de verduras MAGGI® EQUILIVE® previamente desmenuzada y agrega un toque de pimienta a gusto.
- 3.- Luego, disuelve la maicena en el agua indicada y agrega de una vez al salteado anterior, revuelve constantemente y una vez que hierva cocina solamente unos segundos. Rellena los fondos de alcachofas con esta preparación y calienta en horno. Al momento de servir espolvorea perejil picado finamente.



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
45 minutos

Información Nutricional

Energía:	142 Kcal
Proteínas:	10.4 g
Grasa Total:	8.2 g
Colesterol:	26.0 mg
H. de Carbono:	7.0 g
Fibra Dietética:	3.40 g
Sodio:	303 mg