



## 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 Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- 1 Cucharadita rasa de maicena
- ¼ Taza de agua
- 1 Cucharada de perejil picado fino
- Pimienta a gusto



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:           | 182 mg   |

### 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 Come Bien, Vive Bien MAGGI® 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 caliente en horno. Al momento de servir espolvorea perejil picado finamente.