



ROLLITOS DE PAVO RELLENOS CON VERDURAS

Ingredientes

- 2 Zanahoria cortada en tiritas
- 1 Pimentón rojo cortado en tiritas
- 2 Pimentón verde cortado en tiritas
- Sal y pimienta a gusto
- 5 Filetillos de pavo grandes
- 1½ Cucharada de caldo líquido TUTOQUE® pollo MAGGI®
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 2 Cucharadas de sésamo tostado
- Pimienta a gusto
- Mondadientes

Preparación

1.- Pasa las zanahorias por agua hirviendo durante unos segundos para avanzar su cocción. Luego calienta una sartén y saltea las zanahorias con los pimentones durante unos segundos removiendo constantemente, condimenta con sal y pimienta y retira del fuego para entibiar.

2.- Aparte, extiende los filetillos de pavo y rellénalos con un poco de las verduras salteadas anteriormente acomodándolas en el extremo más ancho de los filetillos de pavo, enrolla con cuidado y afirma la última parte con la ayuda de un mondadientes para que en la cocción no se desarmen.

3.- Calienta la sartén en donde estaban las verduras y agrega las dos cucharadas de aceite de oliva. Agrega los rollos de pavo con verduras y cocínalos en la sartén a fuego medio y tapado durante 20 minutos volteando de vez en cuando. A ver que ya están casi cocidos agrega el caldo líquido TUTOQUE® pollo MAGGI® y remueve para que todos se impregnen de sabor. Si ves que la preparación está muy seca, puedes agregar un toque de agua. Una vez listos espolvorea el sésamo tostado y sírvelos de inmediato.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	158 Kcal
Proteínas:	12.0 g
Grasa Total:	7.8 g
Colesterol:	14.0 mg
H. de Carbono:	10.5 g
Fibra Dietética:	2,4 g
Sodio:	530 mg