



CANELLONES CON VERDURAS Y POLLO EN SALSA DE QUESO

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Pechuga de pollo deshuesada (2 supremas)
- 1 Pimentón rojo cortado en tiritas
- 1 Pimentón verde cortado en tiritas
- 2 Zanahorias cortadas en tiritas
- 1 Zapallo italiano cortado en tiritas
- 1 Paquete de cebollín cortados en tiritas (3 un)
- 12 Masitas para canellones frescas
- Sal y pimienta a gusto

Para la salsa

- 1 Diente de ajo cortado finamente
- 1 Cucharada de finas hierbas a gusto (romero, tomillo, orégano fresco)
- ½ Cebolla cortada finamente
- 1 Taza de vino blanco
- 1 Taza de agua caliente
- 2 Tarros grandes de crema SVELTY® (236 g)
- 1 Paquete de queso parmesano rallado (80 g)
- Sal y pimienta a gusto



Dificultad:
Media



Porciones:
6



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 697 Kcal |
| Proteínas: | 30.4 g |
| Grasa Total: | 23.4 g |
| Colesterol: | 83.0 mg |
| H. de Carbono: | 62.6 g |
| Fibra Dietética: | 6,9 g |
| Sodio: | 620 mg |

Preparación

1.- Calienta las dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén y agrega el pollo, cocina a fuego medio removiendo de vez en cuando hasta avanzar su cocción. Luego agrega los pimentones con las zanahorias y saltea durante 2 minutos removiendo una que otra vez. Continúa con los zapallos italianos y el cebollín, condimenta con sal y pimienta a gusto y saltea hasta cocer bien los ingredientes.

2.- Rellena cuidadosamente las masas de canellones frescas y enrolla presionando levemente. Déjalos uno al

lado del otro en una fuente apta para horno previamente enmantecillada y reserva. Mientras, junta en una cacerola el ajo con las hierbas, la cebolla y el vino blanco, lleva a fuego medio y cocina durante 8 a 10 minutos aproximados hasta evaporar un poco menos de la mitad del líquido y que el sabor a vino no predomine de manera ácida.

3.- Una vez listo y a fuego muy bajo agrega la crema SVELTY® con el queso rallado, condimenta con sal y pimienta y remueve para que el queso se derrita y se junte con la crema (sin que hierva). Vierte la salsa recién preparada sobre los canellones y lleva a horno a temperatura media-alta de 180°C hasta calentar (sin dorar) una vez listo, sirve de inmediato

