

EMPANADAS DE POLLO ORIENTALES



Ingredientes

- 1 Cucharada de aceite
- 2 Cebollines rebanados finamente
- 1 Filete de pechuga de pollo cortados en cubos pequeños (1 suprema)
- 1 Bandeja de champiñones cortados finamente
- 2 Cucharadas de salsa de soya
- 1 Tableta de caldo de gallina MAGGI®
- Pimienta a gusto
- 1 Tarro de crema espesa NESTLÉ® (237 g)
- 12 Masitas de empanadas de horno lista para rellenar (tamaño chico)
- 1 Huevo batido con ¼ taza de leche

Preparación

1.- En una sartén caliente el aceite y agrega los cebollines, saltea durante unos segundos hasta ablandarlos. Agrega el pollo y cocina durante 2 minutos revolviendo de vez en cuando. Agrega los champiñones y continúa salteando a fuego medio-alto.

2.- Luego, agrega la salsa de soya y condimenta con la tableta de caldo de gallina MAGGI® previamente desmenuzada, además agrega un toque de pimienta y revuelve. Cocina a fuego moderado hasta cocer todos los ingredientes. Retira del fuego y agrega la crema espesa NESTLÉ®, revuelve hasta homogenizar y enfría la preparación.

3.- Rellena cada una de las masas con la preparación ya fría y envuelve pegando sus orillas con unas gotas de agua. Presiona con cuidado hasta que quede bien unido. Luego deja las empanadas en una lata de horno previamente enmantequillada, pinta con la mezcla de huevo con leche y hornea a temperatura alta de 180°C durante 25 min. hasta cocer la masa completamente y dorar la superficie. Una vez listas retíralas del horno y entíbialas un momento antes de servir las.



Dificultad:
Baja



Porciones:
12



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 166 Kcal |
| Proteínas: | 9.6 g |
| Grasa Total: | 9.0 g |
| Colesterol: | 53.6 mg |
| H. de Carbono: | 10.7 g |
| Fibra Dietética: | 0.00 g |
| Sodio: | 348 mg |