

## Rollitos de pollo rellenos con arroz

### Ingredientes

- 4 filetes de pechugas de pollo de 150gr c/u
- 3 cucharadas de pimiento verde en cubitos
- 3 cucharadas de pimiento morrón en cubitos
- 2 tazas de arroz cocido
- 1/2 taza de choclo
- 1 cucharada de mostaza
- 8 mondadientes
- Sal y pimienta
- ½ cucharada de aceite de oliva

### Preparación

- Lavar el pollo y luego abrir en forma de mariposa. Marinar con la cucharada de mostaza, pimienta y sal.
- Se dejan marinar mientras se realiza el resto de la preparación.
- Se pone aceite de oliva en un sartén y cuando este esté caliente se realiza un sofrito con los pimientos (verde y morrón). Se condimentan con con sal y pimienta.
- Cuando el pimentón esté listo se agrega el choclo (previamente cocido) y el arroz.
- Con esta mezcla se rellena el pollo y se utilizan los mondadientes para cerrar el pollo.
- Se pinta el pollo con mostaza para que quede más dorado y se pone en una fuente con un poco de aceite de oliva.
- Se lleva al horno por aproximadamente 20 min. A 180 grados.
- Retirar del horno, quitar los mondadientes, cortar en trozos y servir de inmediato acompañado de ensaladas verdes.

### Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	511
Proteínas (g)	40,8
Lípidos (g)	9,7
Colesterol (mg)	141
Hidratos de Carbono (g)	65
Sodio (mg)	278
Índice Glicémico (IG)	Medio



4 porciones



Nivel: Fácil



45 minutos