



PLATOS DE FONDO

Rollitos de Pollo Rellenos con Arroz



4 porciones



Nivel: Fácil



45 minutos

Ingredientes

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

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

Preparación

- Lavar el pollo y luego abrir en forma de mariposa. Marinar con la cucharada de mostaza, pimienta y sal.
- Dejar marinar mientras se realiza el resto de la preparación.
- Poner aceite de oliva en un sartén y cuando este esté caliente realizar un sofrito con los pimientos (verde y morrón). Condimentar con sal y pimienta.
- Cuando el pimentón esté listo agregar el choclo (previamente cocido) y el arroz.
- Con esta mezcla rellenar el pollo y utilizar los mondadientes para cerrar el pollo.
- Pintar el pollo con mostaza para que quede más dorado y poner en una fuente con un poco de aceite de oliva.
- Llevar 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.