Arrollado de pollo

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

35 min cocción | 35 min total | Difícil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **2 kg** pollo deshuesado y sin piel
- ✔ **4 cda** zanahoria *(rallada)*
- ✔ **4 unidades** huevo duro *(solo las claras)*
- ✔ **1 cda** perejil *(colmada)*
- ✔ **1 cda** morrón *(picado fino)*
- ✔ **1** cebolla mediana *(rallada)*
- ✔ **6 cda** queso en hebras light
- ✔ caldo en polvo, sal, pimienta, nuez moscada *(a gusto)*

Preparación

1. Estirar el pollo y condimentar bien con sal y pimienta, nuez moscada y caldo dietético.
2. Luego rellenar con todos los ingredientes indicados, enrollar y atar bien.
3. Cocinar en el horno con caldo dietético hasta que se dore bien. 1.

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038