Matambrito de pollo florentina

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

25 min cocción | 25 min total | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **150 g** pechugas de pollo
- ✔ **4 hojas** acelga
- ✔ **1 unidad** limón *(jugo)*
- ✔ **1/2 cda** mostaza
- ✔ hojitas de romero

Preparación

1. Limpiar el pollo y rociarlo con jugo de limón.
2. Colocar sobre las pechugas las hojas de acelga lavadas y sin pencas.
3. Untar los rollitos con mostaza y colocar en una fuente para horno pincelada con aceite.
4. Espolvorear con romero.
5. Hornear por 25 minutos.

Información Nutricional (por porción)

140 CALORÍAS

26g	2g	6g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **1g**
- Sodio: **25mg**
- Azúcares: **1g**
- Grasas sat.: **1g**
- Colesterol: **40mg**

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