Muffins de pollo con espinaca (Thermomix)

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **200 gr.** pechuga de pollo
- ✔ **80 gr.** ricotta o queso blanco descremado
- ✔ **1 cdita.** polvo de hornear
- ✔ **1/2 taza** espinaca cocida
- ✔ **1 cdita (tipo te)** queso en hebras light
- ✔ condimentos a gusto *((pimienta, curry, oregano))*

Preparación

1. Cocinar la pechuga en varoma. Colocar el vaso con la tapa, arriba el recipiente varoma y cocinar 20 mins/ varoma/ VEL 1.
2. Retirar la pechuga, cortar en cuatro pedazos y colocar en el vaso, colocar la tapa. Y trocear 10 segs/modoreverso/VEL 4. Si en necesario repetir el proceso.
3. Volcar en el vaso la ricota o el queso, polvo de hornear y la espinaca picada. Mezclar todo, 30 segs/VEl 3. Volcar la preparación en recipiente para muffins previamente lubricado con rocío vegetal. Cubrir los muffins con queso en hebras y pizca de orégano.
4. Cocinar en horno por aproximadamente 20 minutos.

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