

Rollitos de pechuga de pollo con vegetales

Estos apetitosos rollitos de pollo llevan dentro bastoncitos de zanahoria, calabacín y pimientos y cebolla. Se puede acompañar con un puré de papas.

Ingredientes

Ajusta las porciones de cada ingrediente de acuerdo a tu plan asignado por tu especialista, si utilizas la app las porciones se calculan en automático.

2 cucharadas de Guacamole

1 taza de champiñones crudos

1 pimentón rojo

1 cebolla

1 calabacín

1 pechuga de pollo

1/2 taza de zanahoria en bastones

Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Rociar la sartén con un disparo de aceite en aerosol y dejar que se caliente
2. Picar los vegetales y asar en la sartén
3. Sazonar la pechuga de pollo con sal y pimienta
4. Agregar dentro de la tira de pechuga de pollo los vegetales asados, enrollar y poner en la sartén
5. Esperar hasta que esté perfectamente cocinado
6. Acompañar con guacamole
7. ¡DISFRUTAR!

Redacción La Mañana Digital