

Pechugas de pollo rellenas

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 20 '
- 4
- 
- 



Comentario nutricional

Para conseguir un relleno más ligero, sustituya el queso gorgonzola que tiene un 31% de materia grasa por un queso light.

Modo express

1. Lave los champiñones y las patatas, y pele las escalonias y la calabaza. Corte las escalonias y las patatas por la mitad, y la calabaza en gajos.
2. Abra las pechugas por la mitad sin llegar a cortarlas del todo, y rellénelas con 30 gramos de queso cremoso light.
3. Ciérrelas y átelas bien con hilo de cocina; salpimiente al gusto.
4. Disponga las verduras y el aceite en la cubeta de la Chef Plus Induction; salpimiente de nuevo, ponga las pechugas encima y añada 1/4 de medida de

agua o vino blanco.

5. Cierre la tapa y programe el menú Horno a 169º durante 20 minutos.
6. Cuando finalice el programa, quite el hilo de cocina y corte las pechugas en forma de loncha. Sírvalas acompañadas de las verduras.

* Se recomienda añadir 4 trozos de calabaza de 100 gramos cada uno.