

ROLLOS DE POLLO RELLENOS DE ESPÁRRAGOS



| Fácil



| 35 min.



| 4 raciones



| 1,70€/ración

INGREDIENTES

- 6 filetes de pollo
- 1 c.c. sal
- Pimienta al gusto
- ½ limón (zumo y ralladura)
- 320 g espárragos verdes
- 2 dientes de ajos
- 2 c.s. aceite de oliva virgen extra
- 40 g tomate seco
- 250 g calabacín
- 240 g tomate maduro
- Orégano al gusto



Fuente: istockphotos

Precio Total: 6,80 €

ALÉRGENOS

Sin alérgenos de declaración obligatoria

ELABORACIÓN

1. **Sazonar** los filetes de pollo con una cucharadita de sal, pimienta molida en el momento y zumo de limón (antes de exprimir el limón, retirar la piel).
2. **Cortar** la base fibrosa de los espárragos y reservar.
3. Pelar, **picar** los dientes de ajo y dorarlos en una olla con la mitad del aceite caliente, añadir los espárragos y **saltear**, moviendo durante 3 a 4 minutos.
4. **Picar** el tomate seco en trozos y **cortar** el calabacín en medias lunas al mismo tiempo.
5. Dividir los espárragos salteados entre los filetes de pollo y **enrollarlos**. Si es necesario, atar con hilo de cocina. Dorar los rollos en la sartén utilizada para saltear los espárragos y reservar.
6. Añadir el aceite restante a la sartén e incorporar el calabacín y el tomate seco. Sazonar con media cucharadita de sal, tapar y dejar cocinar unos 20 minutos a fuego moderado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por ración	Energía 240 kcal	Hidratos de carbono 8,75 g	Azúcares 4,9 g	Grasas 8,5 g	Grasas saturadas 1,5 g	Proteínas 21,1 g	Fibra 3 g	Sal 0,5 g
------------	---------------------	-------------------------------	-------------------	-----------------	---------------------------	---------------------	--------------	--------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Equilibra el plato:** asegúrate de que la mitad de tu plato esté compuesta por vegetales, un cuarto por proteínas magras (como los rollitos de pollo) y un cuarto por una fuente de carbohidratos integrales, como pasta o arroz integral.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Aprovecha la piel de limón:** puedes ponerla en el agua para cocer espagueti, tendrás pasta aromatizada para acompañar la comida.