

Porciones: 5 • Tamaño de la porción: 1 pechuga de pollo



PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 20 minutos + 5 minutos de tiempo de espera

fecha tu
fiesta

Pechuga de pollo rellena

5 pechugas deshuesadas, cortadas en forma de mariposa*
1 cda. de sal kosher
¼ de cda. de pimienta
5 lascas de queso provolone, en mitades
5 lascas de jamón, dobladas a la mitad
1 cda. de mantequilla

1. Precalienta el horno a 350° F/175° C.
2. Sazona las pechugas por ambos lados con sal y pimienta.
3. Rellena cada pechuga de pollo colocando una lasca de jamón y una de queso dentro de cada una.
4. Calienta el Sartén Chef Series II de 5 cuartos de galón/4.8 L a fuego medio y añade la mantequilla.
5. Una vez se derrita, coloca las pechugas dentro del Sartén y dóralas por ambos lados, volteándolas una vez a los 10 minutos.
6. Después de dorar el pollo, cubre el Sartén con la tapa de vidrio y mételo en el horno por 10 minutos adicionales. Al final del tiempo de cocción, remueve del horno y déjalo tapado unos 5 minutos. Sirvelas tibias.

**Para cortar en forma de mariposa, corta con cuidado por la mitad desde la parte más gruesa hacia el otro lado dejando el borde sin separar. Esto creará un «bolsillo» para poder rellenar.*

Información nutricional (por porción):
Calorías: 279 Grasa total: 14.7g Grasa saturada: 7.1g Colesterol: 105mg
Carbohidratos: 1.7g Azúcar: 0.2g Fibra: 0.4g Proteínas: 33g Sodio: 1127mg Calcio:
17% Hierro: 5%

Tupperware®

©2017 Tupperware. Todos los derechos reservados. 2018-1653-37 SP

Porciones: 5 • Tamaño de la porción: 1 pechuga de pollo



PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 20 minutos + 5 minutos de tiempo de espera

fecha tu
fiesta

Pechuga de pollo rellena

5 pechugas deshuesadas, cortadas en forma de mariposa*
1 cda. de sal kosher
¼ de cda. de pimienta
5 lascas de queso provolone, en mitades
5 lascas de jamón, dobladas a la mitad
1 cda. de mantequilla

1. Precalienta el horno a 350° F/175° C.
2. Sazona las pechugas por ambos lados con sal y pimienta.
3. Rellena cada pechuga de pollo colocando una lasca de jamón y una de queso dentro de cada una.
4. Calienta el Sartén Chef Series II de 5 cuartos de galón/4.8 L a fuego medio y añade la mantequilla.
5. Una vez se derrita, coloca las pechugas dentro del Sartén y dóralas por ambos lados, volteándolas una vez a los 10 minutos.
6. Después de dorar el pollo, cubre el Sartén con la tapa de vidrio y mételo en el horno por 10 minutos adicionales. Al final del tiempo de cocción, remueve del horno y déjalo tapado unos 5 minutos. Sirvelas tibias.

**Para cortar en forma de mariposa, corta con cuidado por la mitad desde la parte más gruesa hacia el otro lado dejando el borde sin separar. Esto creará un «bolsillo» para poder rellenar.*

Información nutricional (por porción):
Calorías: 279 Grasa total: 14.7g Grasa saturada: 7.1g Colesterol: 105mg
Carbohidratos: 1.7g Azúcar: 0.2g Fibra: 0.4g Proteínas: 33g Sodio: 1127mg Calcio:
17% Hierro: 5%

Tupperware®

©2017 Tupperware. Todos los derechos reservados. 2017-0170-164 SP