



PECHUGAS RELLENAS DE VERDURAS

 Porciones: 4  Tiempo de preparación 45 minutos

 Comida

INGREDIENTES

- 4 piezas de milanesa de pollo
- 1 jitomate
- 1 pimiento rojo
- 1 calabacita
- 1 zanahoria
- 1 taza de champiñones
- 200 g de brócoli
- 190g de margarina La Villita sin sal
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARACIÓN

Amiga, estas pechugas son más fáciles de lo que imaginas, además quedan deliciosas. ¡Prepáralas hoy mismo!

Una vez lavadas, desinfectadas y picadas las verduras, las mezclamos y de poco en poco vamos agregando dentro de una de las pechugas, para posteriormente empezar a enrollar. Para dejarlas bien cerradas, nos apoyaremos de palillos. Al finalizar sazonamos con sal y pimienta.

Una vez listos los rollos, en una sartén amplia y a fuego medio, añadimos las 5 cucharadas de margarina y una vez derretida colocamos los rollos de pollo hasta dorar al gusto. ¡Listo! Yo los acomodé en una charola de cerámica sobre lechuga y algunas rebanadas de vegetales.

 LaVillitaMX  @LaVillita