



PECHUGA DE POLLO RELLENA

2 FILETES FINOS DE PECHUGAS DE POLLO
(TAMAÑO UN PELIN GRANDE PUES HAY QUE DOBLAR A LA MITAD)

2 LONCHAS DE QUESO DESNATADO SANTE

1 CEBOLLA GRANDE

TÓMATE TRITURADO FRITO LIGHT (MERCADONA)

1 CUCHARA DE ACEITE

PIMIENTA

Cortar la cebolla en lonchas y poner junto con la cuchara de aceite al microondas 2-3 minutos (yo use mi inseparable recipiente de silicona LEKUE)

Mientras rellenar las pechugas de pollo con la loncha de queso y marcar a la plancha hasta que tenga un color dorado

Una vez terminemos con la cebolla ponerla en una olla baja con 3 cucharas soperas de tomate frito y dejar hacer 5 minutos

Introducir las pechugas y añadir un vasito de agua o caldo vegetal y dejar hacer a fuego lento 10 minutos hasta q veas que las pechugas están bien cocinadas

Servir en el plato y añadir la pimienta

Un plato delicioso que acompañado de una ensalada de canónigos puede ser tanto de dieta como para sorprender a tus invitados