

PECHUGAS DE POLLO RELLENAS DE ESPINACA

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempos de cocción: 25 minutos

Salen 4 pechugas de pollo



Ingredientes

- 4 pechugas de pollo
- 1 cucharada de aceite de oliva o aceite de aguacate
- 1 cucharadita de pimentón en polvo (paprika en polvo)
- 1 cucharadita de sal, dividida
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de ajo en polvo
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de cebolla en polvo
- 4 onzas de queso crema, ablandado
- $\frac{1}{4}$ taza de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de espinacas frescas picadas
- 2 dientes de ajo, triturado
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 375 C (190 F). En un recipiente pequeño agrega el pimentón, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, el ajo en polvo y la cebolla en polvo, mezcla bien y deja aparte.
2. Coloca las pechugas de pollo en una tabla de cortar y rocía o untar con aceite, espolvorea uniformemente sobre ambos lados del pollo.
3. Usa un cuchillo afilado para cortar un bolsillo en el costado de cada pechuga de pollo, poner el pollo a un lado.
4. En un recipiente mediano, agrega el queso crema, el parmesano, la mayonesa, las espinacas, el ajo, el pimiento rojo y la $\frac{1}{2}$ cucharadita restante de sal, revuelve bien para combinar.
5. Coloca la mezcla de espinacas en cada pechuga de pollo de manera uniforme, luego coloca las pechugas en un molde para hornear. Hornea, sin tapar, durante 25-30 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido. Retirar del horno y disfrutar con tu acompañante favorito.