

# Champiñones reellenos con pechuga de pavo

## Ingredientes (6 unid.)

- Champiñones - 18 unidades
- Pechuga de pavo - 50 gr.
- Ricota - 50 gr.
- Queso crema light - 50 gr.
- Queso parmesano (o el que gustes) - 50 gr.
- Sal y pimienta a gusto.

Aporte de calorías  
por porción  
(3 unid.):

42

## Preparación

- Pique finamente la pechuga de pavo.
- Sacar los tallos de los champiñones y cortarlos en cubos pequeños.
- Mezclar los cubos de tallos con la ricota, queso crema, la carne y aliños.
- Rellene los champiñones con la mezcla.
- Rallar el queso parmesano por encima de los champiñones.
- Poner un trozo de alusa foil en la parrilla y sobre esta los champiñones, hasta que el queso se caliente y derrita (el que esta por encima). También puedes usar una plancha para parrilla.



# Empanada Saludable con filete de cerdo

## Ingredientes (6 unid.)

- Masa pascualina o philo . 2 unid. (400 gr.)
- Filete de cerdo - 250 gr.
- Cebolla a cuadros - 2 tazas
- 1 diente de ajo
- 1 huevo duro
- Aceitunas negras - 6 unid.
- Ají color - 1/4 cdta.
- Comino, orégano, sal y pimienta a gusto.

Aporte de calorías  
por porción:

280



## Preparación

Relleno:

- Corte la cebolla y el diente de ajo en trozos pequeños.
- Ponga un sartén a fuego medio idealmente con un spray antiadherente o un poco de aceite de oliva.
- Cuando este caliente añada la cebolla y el ajo. Sofría a fuego medio hasta que blanquee.
- Sazone el filete de cerdo con el ají color, comino, orégano, pimienta y sal a gusto.
- Introduzca la carne sazonada en la sartén para sofreírla con la cebolla y el ajo.
- Mientras, corte el huevo duro en rodajas.
- Cuando la carne esté cocida, baje el fuego y deje que la carne absorba la salsa poco a poco. Si la cocina lo más lento posible quedará más blanda y sabrosa. Idealmente déjelo uno 20 minutos a fuego muy bajo.

# Empanada Saludable con filete de cerdo

## Preparación

### Empanada:

- Cuando esté listo el pino, extienda las 2 láminas de masa para pascualina o la masa philo y corte en cada una de ellas 3 círculos de 15 cm. de diámetro aprox.
- Ponga en el centro de la masa circular una cucharada y media de pino, una rebanada de huevo y una aceituna.
- Doble y cierre humedeciendo el borde con un poco de agua.
- Lleve al horno a temperatura media por 30 min aprox. Cuando vea que esta dorada, saque del horno.



# Anticucho con pulpa de cerdo y pechuga de pollo

## Ingredientes (6 unid.)

- Pechuga de pollo - 200 gr.
- Pulpa paleta - 200 gr.
- Pimentón verde y/o rojo - 1 unid.
- Zapallo italiano - 2 unid.
- Cebolla - 1/2 unid.
- Sal y pimienta a gusto.

Aporte de calorías  
por porción:

97

## Preparación

- Corte la pechuga de pollo y la pulpa paleta en cubos..
- Lave las verduras y corte la cebolla y pimentón verde (retire las semillas) en cuadritos.
- Sin pelar el zapallo italiano, córtelo por la mitad a lo largo y luego píquelo en rodajas.
- Inserte en una brocheta un trozo de cada tipo de carne, alternando con las distintas verduras.
- Aliñe con sal y pimienta a gusto (puede usar otros aliños si lo desea).
- Lleve a la parrilla hasta que las carnes estén cocidas.

