¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Rollos de Pollo con Espárragos

Porciones: 4

Ingredientes

1/2 taza de mayonesa
3 cucharadas de mostaza de Dijon
1 limón, rallado y exprimido el jugo
2 cucharadita de estragón seco
1 cucharadita de pimienta negra molida
1/2 cucharadita de sal
16 tallos de espárragos frescos, recortados
4 mitades de pechuga de pollo sin piel
4 rebanadas de queso provolone
1 taza de migas de pan panko

Preparación

1. Precaliente el horno a 475 grados F. Engrase un molde para hornear.
2. En un tazón, mezcle la mayonesa, mostaza de Dijon, jugo de limón, la ralladura de limón, el estragón, la sal y la pimienta hasta que la mezcla se combine bien. Deje de lado.
3. Cocine los espárragos en el microondas a máxima potencia hasta que estén tiernos y verde brillante, de 1 a 1 ½ minutos. Coloque los espárragos a un lado.
4. Coloque una pechuga de pollo entre dos hojas de plástico grueso (bolsas de congelación con cierre funcionan bien) sobre una superficie sólida y nivelada. Firmemente golpee la pechuga de pollo con el lado liso de un mazo de carne a un espesor de aproximadamente 1/4 pulgada. Repita con el resto de las pechugas de pollo.
5. Coloque 1 rebanada de queso provolone en cada pechuga de pollo, y en la parte superior del queso coloque 4 tallos de espárragos por pechuga.
6. Enrolle las pechugas de pollo alrededor de los espárragos y el queso, enrollándolas bien apretadas y colocándolas, con la unión hacia abajo, en una fuente para hornear preparada.
7. Con una brocha de pastelería, aplique una capa de la mezcla de mayonesa en cada pechuga de pollo, y espolvoree con las migas de panko, presionando las migas en el pollo para recubrirlo.
8. Cocine en el horno precalentado hasta que las migas estén doradas y los jugos del pollo estén claros, aproximadamente 25 minutos.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	420	
Grasa Total	29g	45%
Grasa Saturada	8g	40%
Grasa Trans	0g	
Colesterol	45mg	15%
Sodio	1040mg	43%
Carbohidrato	22g	7%
Fibra Dietética	2g	8%
Azúcares	2g	
Proteína	18g	

MIPLATO

- [ ] Granos
- [ ] Fruitas
- [x] Vegetales
- [x] Proteína
- [ ] Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.