

Sombreros de Champiñones y Pollo

Esta es una buena receta para que los niños empiecen a comer verduras. Por su parte, los champiñones son ricos en agua, vitaminas y minerales, además de bajos en grasas, hidratos de carbono y calorías.

INGREDIENTES:

- 500g Champiñones grandes
- 50g Pechuga de pollo
- 50g Salsa de tomate
- 2-3 Ajos tiernos
- 30g Queso de untar light
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- C/s Orégano

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Lavar los champiñones, retirar el tallo y un poco alrededor para poder rellenarlo bien.
3. Pelar y cortar los ajetes y la pechuga de pollo a trocitos pequeños.
4. Saltear los ajetes con el aceite, agregar los trocitos de pollo, un poco de orégano y reservar.
5. Colocar los champiñones en una bandeja para horno, una cucharadita de salsa de tomate en cada uno, un poco de la mezcla de ajetes con pollo y acabamos con una pizca de queso crema.
6. Hornear 10 minutos a 200°C