



• 🥒 Rollitos de Calabacín Rellenos de Pollo Cremoso

- Rinde: 2 porciones (aprox. 6 rollitos)

• 📋 Ingredientes:

- 1 calabacín grande (200 g aprox.), laminado en tiras finas
- 150 g pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 50 g queso crema light
- 1 cucharada de cebollino fresco picado
- Pizca de sal y pimienta
- Spray de aceite de oliva (opcional)

• 🍳 Preparación:

1. Precalienta el horno a 200 °C (modo grill) o ten el microondas listo con función gratinar.
2. Corta el calabacín en láminas de unos 2-3 mm. Rocía ligeramente con aceite y ásalas en plancha 1 min por lado para que se vuelvan flexibles.
3. En un bol, mezcla el pollo desmenuzado, el queso crema y el cebollino. Ajusta de sal y pimienta.
4. Coloca una porción de relleno sobre cada lámina de calabacín y enrolla firmemente.
5. Dispón los rollitos en una fuente y gratina 5 min (hasta que doren ligeramente).
6. Sirve caliente. ¡Listo!

• ⚖️ Información nutricional aproximada (por porción):

- Calorías: 135 kcal
- Proteínas: 17 g
- Carbohidratos: 4 g
- Grasas: 5 g