

Chayote con pollo



1 PORCIÓN

Ingredientes:

- 1 chayote pelado
- 1/4 de pechuga de pollo cocida y deshebrada
- 40 gr de queso fresco
- 1 cda de aceite
- 1 tostada de maíz

Modo de preparación:

- 1.- Corta el chayote en mitades, retirando la semilla y cocínalo en agua hirviendo con sal hasta que esté tierno. Escúrrelo y deja enfriar.
- 3.- En una sartén, calienta el aceite a fuego medio y sofríe el pollo hasta que se caliente.
- 4.- Rellena las mitades de chayote con el pollo y el queso. Coloca los chayotes rellenos en una sartén a fuego bajo y tapa. Cocina hasta que el queso esté caliente.
- 6.- Sirve con la tostada de maíz al lado.

PARA UN DESAYUNO MÁS COMPLETO, AGREGUE:

1/2 taza de sandía



1 vaso de leche

DESAYUNO