

Recetario MSC

VOLOVANES DE POLLO

Lista de
INGREDIENTES

Pasta de hojaldre	1 kg
Pollo deshebrado	2 tzas
Chile poblano picado	2 pzas
Elote desgranado (natural)	1/2 tza
Cebolla picada	1/4 pza
Diente de ajo	1 pza
Cilantro	1 manojo
Orégano	1 pizca
Huevo (para barnizar)	1 pza

Tips
NUTRICIONALES

Aporta pocas proteínas porque es una entrada (porción pequeña).

Aporta poca energía porque es una entrada (porción pequeña).

Evite alimentos ricos en potasio.

Evite alimentos procesados en sus preparaciones.

No agregue sazónadores procesados.

Modo de
PREPARACIÓN

- 1.- Enharine una superficie plana para extender la pasta hojaldre (aprox. 1 cm de grosor).
- 2.- Corte en círculos (se van a ocupar 2 círculos por volován, uno para labase y otro en forma de dona para la tapa).
- 3.- Coloque un círculo sobre el otro (utilice huevo para pegarlos) y horneé 20 min a 180°C.
- 4.- Para el relleno, en un sartén, sofría la cebolla y el ajo. Agregue el pollo deshebrado, elote, chile poblano, cilantro y el orégano.
- 5.- Cocine por 15 min a fuego medio.
- 6.- Rellene los volovanes con la preparación de pollo y sirva.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Proteína (g)	Energía (kcal)	Potasio (mg)	Fósforo (mg)	Sodio (mg)
BAJO	BAJO	BAJO	MODERADO	BAJO

