

## Rollitos de pollo al horno y espinacas con piñones



Dos recetas en una. Con los mismos ingredientes preparamos espinacas y pollo.

En este plato tenemos [fibra](#), [vitaminas](#), [minerales](#) (sobre todo hierro), [proteínas](#) y [grasas saludables](#) (piñones y aceite de oliva). Solo hay que asociarle hidratos de carbono, en forma de arroz, pasta o [pan](#) para completar el plato.

Las espinacas son una [verdura](#) que suelen rechazar los niños cuando se les ofrece por primera vez, se supone que por el aspecto. Pero si se les ofrece con asiduidad, una vez en semana, poco a poco van aceptándolas mejor y con el tiempo hasta les gustan. Preparadas de esta manera o con huevo en una tortilla o un revuelto suelen aceptarlas mejor.

No se deben ofrecer a lactantes antes de un año. El pollo suele gustar a los niños. De esta manera queda muy jugoso y blandito.

### **PARA LOS ROLLITOS DE POLLO:**

#### **¿Qué necesito?**

INGREDIENTES: (Para 4 personas)

- 8 filetes de pechuga de pollo finos.
- Media cebolla picada muy fina.
- 30 g de piñones.

- 2 cucharadas de uva pasa.
- Pan rallado.
- Aceite de oliva virgen extra, sal, laurel.

### **¿Cómo lo preparo?**

Preparar el relleno. Picar la cebolla muy fina y pocharla, hasta que quede un poco dorada, en el aceite de oliva. Se añaden los piñones y las pasas hasta que estas se reblandezcan un poco. Luego se pone el pan rallado y se va mezclando todo, mientras el pan se va cocinando. Al final se pone la mitad del parmesano, reservando el resto, y se integra todo. Se reserva.

Limpiar los filetes de pollo de restos de grasa. Extender y poner unos granos de sal. Poner una cucharadita del relleno en una esquina del filete y enrollar a lo largo. Ir colocándolos, separados entre si por una hoja de laurel, en una bandeja de horno, con un poco de aceite en la base. Se pueden rociar con un poco de aceite de oliva mezclado con un poco de relleno que haya sobrado.

Introducir en el horno precalentado a 180º, con calor arriba y abajo, durante unos 10 minutos, para que queden jugosos. Si se dejan más tiempo pueden estar más secos.

### **PARA ESPINACAS CON PASAS Y PIÑONES:**

### **¿Qué necesito?**

INGREDIENTES: (Para 4 personas)

- 1 cebolla mediana.
- Espinacas frescas 2 bolsas. También pueden ser congeladas.
- 2 cucharadas de piñones.
- 1 cucharada de uvas pasa.
- Aceite de oliva virgen extra y sal.

### **¿Cómo lo preparo?**

Poner a cocer las espinacas en una olla grande con un poco de sal y muy poca agua (1 tacita). Se tapa y se deja a fuego lento moviendo de vez en cuando. Enseguida que estén blandas las hojas, apartar y colar bien en un escurridor.

Picar la cebolla muy fina y pocharla en 4-5 cucharadas de aceite de oliva. Cuando esté doradita se añaden los piñones y las pasas. Se baja el fuego hasta que las pasas se hidraten. Se añaden las espinacas y se deja cocinar todo junto, moviendo de vez en cuando unos 15 minutos.

Se tienen preparadas para servir las junto con el pollo.

**\* Niños a partir de 12 meses. Trocear bien los piñones y la carne en los más pequeños.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

**Recursos relacionados:**

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)

---