

Receta saludable para Navidad: cómo hacer unas exquisitas pechugas de pollo rellenas y sorprender en la mesa de Nochebuena

18/11/2025



Con la llegada de las fiestas empiezan a surgir las dudas sobre qué preparar para la mesa de **Nochebuena**. Aunque el asado suele ser un clásico para muchos argentinos, hay quienes prefieren guardarlo para el almuerzo de **Navidad**. Por eso, cada vez toman más fuerza **alternativas más frescas, sabrosas y un poco diferentes** para esta ocasión.

Las **pechugas de pollo rellenas con morrón y aceitunas** son una opción deliciosa y muy versátil. Se pueden personalizar con queso, jamón, huevo o lo que haya en casa, pero la receta tradicional funciona perfecto con esos ingredientes básicos.

Lo mejor es que no exige demasiado tiempo ni técnicas complicadas: con pocos pasos y productos simples, se consigue un **plato riquísimo** que, probablemente, querrás volver a preparar incluso después de las fiestas.



Pechuga de pollo rellena. Foto: Unsplash.

Cómo hacer pechugas de pollo rellenas y sorprender en las Fiestas de Fin de Año

La reconocida chef Ale Temporini compartió a través de su cuenta de Instagram (@aletemporini) esta deliciosa receta: **“Viste esas recetas que llegan a la mesa y siempre hay alguien que dice aplauso para el cocinero? Bueno, esta es una de las recetas que te voy a compartir. Pechugas de pollo rellenas con pimientos de durán y aceitunas negras”,** adelanta.

Ingredientes

- Pechugas
- Pimientos morrones en latas
- Aceitunas negras o verdes, según preferencia
- Queso rallado
- Sal
- Licor

Paso a paso

1. Abrir la **pechuga de pollo** como si fuese un libro.
2. Una vez que está abierta, golpear con un martillo o si no tienes un martillo, con la parte de atrás de un cuchillo. **Tiene que quedar finita**, bien finita porque luego se va a rellenar y enrollar.
3. Agregar **queso rallado** y tres cucharadas soperas de **aceitunas negras**
4. Agarrar dos **morrones enteros asados**, cortar en cubitos y sumar al relleno.
5. Una vez que está todo bien mezclado, colocar la mitad en el centro de la pechuga y **enrollar**. No hace falta atarlo.
6. Colocar la parte de abajo de la pechuga sobre la sartén caliente a fuego bien fuerte **para que se selle bien y no se abra**.
7. **Agregar sal** y dar vuelta. Una vez que pasaron 25 minutos ya está lista la pechuga.
8. Se puede agregar algún **licor** para levantar todo el fondo de cocción y que se haga una salsita.



Pechuga de pollo rellena. Foto: Freepik.

Con unos pasos súper sencillos, este plato se convierte en una opción ideal para **compartir en Nochebuena o Año Nuevo**, ya sea en familia, con amigos o en pareja. Anotá bien la receta, porque cuando la prueben, todos van a querer saber como la hiciste.

Fuente: Canal 26