Irene Álvarez Louzado

PECHUGAS DE POLLO CON ESPINACAS Y SALSA DE LIMÓN

1 porción

INGREDIENTES

- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo (175 g)
- 60 gramos de nata, líquida, para cocinar, 18% de grasa
- 1.5 cucharada de zumo de limón
- 60 gramos de espinaca, cruda
- 10 gramos de mantequilla (OPCIONAL)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano (13 g)
- 0.5 taza de caldo de pollo hacendado
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Corta la pechuga de pollo en varios filetes. Pela los ajos y machácalos con un mortero.

2º En una sartén echa un poco de aceite de oliva y cocina las pechugas con una pizca de sal y pimienta.

3º En otra sartén pon a derretir la mantequilla. Cuando esté derretida, añade los ajos machacados y dale vueltas de manera constante, sin dejar que se te quemen.

4º Añade el caldo de pollo a la sartén que contiene la mantequilla y los ajos, la nata líquida, un poco de queso parmesano y el zumo de limón. Cocínalo, dándole vueltas de vez en cuando, y deja que hierva. Cuando hierva, baja el fuego y déjalo cocer a fuego lento unos 5 minutos, hasta que la salsa espese. Añade ahora las espinacas y déjalas un par de minutos con la salsa, con el propio calor se cocinarán solas.

5º Incorpora las pechugas de pollo en la sartén que contiene la salsa y mezcla bien. Ya puedes servir la comida.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (466 g)	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	513 kcal	26 %
PROTEÍNA	10 g	46 g	92 %
H. CARBONO	1 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	7 g	35 g	49 %
GRASAS SATURADAS	4 g	17 g	86 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	7 %
SODIO	64 mg	297 mg	12 %