

CREMA FRÍA DE CHÍCHARO Y MENTA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 taza de chícharo cocido sin vaina [40 g]
- 1/2 cucharadita de aceite de oliva [3 g]
- 8 porciones de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda [240 g]
- 1/2 cucharada de crema [8 g]
- 1 rebanada de pan integral [25 g]  1 pieza de tortilla de maíz [30 g]  3 piezas de tortilla de nopal [69 g]
- Complementos: 7 hojas de menta [1 g] , cebolla blanca y ajo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- ^{1º} 1. Coloca la pechuga de pollo, 1 diente de ajo y 1/4 de cebolla [no tiene que estar picada] en una olla y agrega suficiente agua para que los ingredientes estén completamente cubiertos. Cocina durante 20 minutos, hasta que la pechuga de pollo esté cocida por dentro. 2. Guarda el caldo donde cociste el pollo para uso posterior. Deshecha la cebolla y ajo cocido y desmenuza el pollo usando un batidor eléctrico o tenedores. 3. Pica 1 diente de ajo y cebolla blanca hasta obtener 1/2 taza. 4. Coloca aceite de oliva en una olla y cuando esté caliente agrega el ajo y la cebolla. Sofríe a fuego bajo durante 10 minutos, luego agrega 2 tazas del caldo de pollo. 5. Cuando hierva el caldo agrega los chícharos y cocina durante 5 minutos o hasta que estén suaves. 6. Agrega las hojas de menta y la crema al caldo, luego procesa o licúa hasta obtener una consistencia sin grumos. Refrigera durante 30 minutos para enfriar [opcional, puedes servir caliente si deseas]. 7. Sirve la pechuga de pollo en un plato hondo y coloca la crema de chícharo encima. Sazona con un chorrito de limón. Acompaña con pan tostado. Sirve y disfruta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [332 g]	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	414 kcal	21 %
GRASA	3 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	43 mg	144 mg	48 %
SODIO	64 mg	212 mg	9 %
H. CARBONO	6 g	20 g	7 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	18 g	60 g	—