



### CREMA DE GUISANTES CON POLLO GFC

guisantes, agua, sal, patata, aceite oliva.

10 minutos

30 minutos

1 porción

## INGREDIENTES

- 60 gramos de guisante, congelado, hervido
- 70 gramos de patata, hervida
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 gramos de sal común
- 80 gramos de agua de la red
- 40 gramos de pollo deshuesado contramuslo

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreímos unos segundos los guisantes y la patata con el aceite, añadimos el agua y la tilapia previamente hecha a la plancha, mantenemos el la cocción hasta que la patata esté tierna.
- 2º Añadimos el contramuslo de pollo previamente hecho a la plancha y trituramos todo hasta que obtengamos una crema suave.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [256 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	199 kcal	10 %
PROTEÍNA	5 g	13 g	25 %
H. CARBONO	7 g	17 g	6 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	91 mg	233 mg	10 %