



## LALA'S CREAMY LEMON BUTTER CHICKEN

 15 minutos 1 hora y 10 minutos 4 porciones

## INGREDIENTES

- 30 gramos de queso parmesano en trozo
- 750 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda o 6 piezas de muslo de pollo crudo sin piel (720 g)
- 1 cucharadita de pimentón (2 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharadita de pimienta (2 g)
- 3 Piezas de diente de ajo (15 g)
- 3 cucharaditas de mantequilla (12 g)
- 120 gramos de queso ricotta o 120 gramos de requesón promedio o 120 gramos de queso ricotta los portales®
- 1 pieza de limón (68 g)
- 1 cucharadita de tomillo (2 g)
- 1 Cucharada de concentrado de caldo de verdura (12 g) o 2 Cucharaditas de concentrado de caldo de pollo (10 g) o 1 Cucharadita de caldo de verduras Estado Natural® (5 g) o 1 Cucharadita de sazónador Zona Organikum® tipo consomé (5 g)
- 1 taza de espinaca cruda picada (60 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

2º \*Puedes batir el queso a la consistencia que desees

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [242 g]	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	303 kcal	15 %
GRASA	5 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	54 mg	130 mg	43 %
SODIO	422 mg	1020 mg	43 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
PROTEÍNA	18 g	42 g	-