



PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHIPOTLE Y CALABACITAS

Este platillo tiene un balance perfecto entre lo cremoso y lo picante. La pechuga de pollo queda jugosa, cubierta con una salsa suave de chipotle y crema. Se acompaña con arroz y calabacitas salteadas, aportando una combinación de sabores y texturas muy agradables.

- 10 minutos
- 25 minutos
- 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 Pechuga sin hueso y sin piel de pechuga de pollo sin hueso y sin piel cruda [239 g]
- 1 Pieza mediana de calabacín [zucchini] [196 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1 Cucharadita de ajo crudo [3 g]
- 1 cucharada de media crema [15 g]
- 1 pieza de chile chipotle seco [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- Preparar la salsa de chipotle 1. En una licuadora o procesador de alimentos, agrega: • La crema sin gluten • El chile chipotle en adobo • ¼ de taza de agua • Una pizca de sal y pimienta 2. Licúa todo hasta obtener una mezcla cremosa y homogénea. 3. Prueba la salsa y ajusta la sal o el picante si es necesario. 4. Reserva en un recipiente.
- Cocinar la pechuga de pollo 1. Seca la pechuga con papel de cocina para evitar exceso de humedad. 2. Sazona la pechuga con sal y pimienta por ambos lados. 3. Coloca una sartén grande a fuego medio y agrega 1 cucharada de aceite de oliva. 4. Cuando el aceite esté caliente, coloca la pechuga en la sartén. 5. Cocina por 5-6 minutos sin moverla, hasta que la parte inferior esté dorada. 6. Voltea la pechuga y cocina por otros 5-6 minutos del otro lado. 7. Vierte la salsa de chipotle sobre el pollo y reduce el fuego a bajo. 8. Tapa la sartén y deja que se cocine por 5 minutos más, para que el pollo absorba el sabor de la salsa.
- Cocinar las calabacitas 1. Lava la calabacita y córtala en rodajas finas o en cubos. 2. En otra sartén, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva a fuego medio. 3. Agrega el ajo picado y saltéalo por 30 segundos hasta que suelte su aroma. 4. Añade la calabacita y una pizca de sal. 5. Saltea por 5 minutos, moviendo ocasionalmente hasta que estén suaves.
- Servir Acomoda la pechuga de pollo al lado y vierte un poco más de salsa de chipotle encima. Sirve las calabacitas junto al pollo ¡Listo! Disfruta de este platillo con una limonada natural.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [461 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	377 kcal	19 %
GRASA	3 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
COLESTEROL	35 mg	161 mg	54 %
SODIO	44 mg	201 mg	8 %
H. CARBONO	2 g	10 g	3 %
AZÚCARES	1 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	11 g	52 g	—