

POLLO EN SALSA VERDE



Este pollo en salsa verde es una versión ligera y digestiva del clásico mexicano. Elaborado sin cebolla ni ajo, pero con todo el sabor gracias al uso de ingredientes frescos y técnicas adaptadas. Ideal para quienes siguen la dieta FODMAP, esta receta es suave para el sistema digestivo, sin sacrificar el sabor ni la tradición. Se sirve sobre una cama de arroz blanco, perfecto para una comida completa, ligera y equilibrada.

-  15 minutos
-  35 minutos
-  1 porción

INGREDIENTES

- 1/3 Pechugas sin hueso y sin piel de pechuga de pollo sin hueso y sin piel cruda [315 g]
- 6 Piezas pequeñas de tomate verde [546 g]
- 1 pieza de chile verde [Serrano] [13 g]
- 1/4 Taza de cilantro [4 g]
- 1/2 cucharadita de comino [1 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar la salsa verde 1. Lava los tomatillos, retírales la cáscara pegajosa y enjuágalos bien. 2. En una olla pequeña, hierva los tomatillos con el chile serrano (si lo usas) durante 7-10 minutos, hasta que estén suaves y de color verde oliva. 3. Transfiere los tomatillos cocidos al vaso de la licuadora. Agrega el comino, sal, un chorrito de aceite infusionado con ajo (1 cucharadita) y un poco de agua de cocción. Si se desea, añade el cilantro. 4. Licúa hasta obtener una salsa homogénea. Reserva.
- 2º Cocinar el pollo 5. Sazona los filetes de pechuga con sal y pimienta al gusto. 6. En una sartén grande, calienta 1 cucharada de aceite de oliva infusionado con ajo. 7. Dora los filetes de pollo durante 3-4 minutos por lado, hasta que estén cocidos y ligeramente dorados.
- 3º Integrar la salsa 8. Una vez que el pollo esté cocido, vierte la salsa verde sobre los filetes en la sartén. 9. Cocina tapado a fuego bajo durante 10 minutos, para que el pollo se impregne del sabor de la salsa.
- 4º Montaje final Coloca el filete de pollo encima y báñalo con la salsa verde caliente. Puedes decorar con unas hojas de cilantro fresco si lo deseas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [881 g]	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	523 kcal	26 %
GRASA	2 g	14 g	22 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	15 %
COLESTEROL	23 mg	205 mg	68 %
SODIO	35 mg	312 mg	13 %
H. CARBONO	3 g	29 g	10 %
AZÚCARES	2 g	22 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
PROTEÍNA	8 g	71 g	—