

**PECHUGAS C/ SALSA DE QUESO** 10 minutos 15 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo (175 g)
- 50 gr de queso [combinar azul con algun queso fresco]
- Leche vegetal o deslactosada (100 ml)
- Aceite

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos a calentar la leche
- 2º Cuando empiece a hervir la leche ponemos el queso en taquitos y vamos removiendo.
- 3º Cuando el queso esté derretido apagamos el fuego y removemos durante 1' más.
- 4º Salpimentamos las pechugas y servimos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (343 g)	% DDR
ENERGÍA	154 kcal	528 kcal	26 %
GRASA	9 g	32 g	49 %
GRASAS SATURADAS	5 g	16 g	81 %
COLESTEROL	49 mg	168 mg	56 %
SODIO	161 mg	552 mg	23 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	16 g	56 g	—