



PECHUGA DE POLLO/PAVO CON SALSA DE CHAMPIÑONES

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 120 gramos de champiñón, crudo
- 1 filete de pollo/pavo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]
- 50gr de leche evaporada
- 50 gramos de nata, líquida, para cocinar, 18% de grasa

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer la pechuga a la plancha, reservar o hacerla antes durante el cocinado de la salsa en airfryer
- 2º En la misma sartén, cocinar la cebolla junto con los champiñones o setas con un poco de aceite y cuando estén hechas, incorporar la leche evaporada y dejar espesar dos minutos.
- 3º Incorporar la pechuga y dejar reposar unos minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [450 g]	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	523 kcal	26 %
PROTEÍNA	11 g	48 g	97 %
H. CARBONO	1 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	7 g	33 g	47 %
GRASAS SATURADAS	4 g	16 g	82 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	62 mg	278 mg	12 %