



PECHUGA DE POLLO/PAVO CON SALSA DE CHAMPIÑONES

Una forma de disfrutar la carne de pollo/pavo con una salsa saludable

5 minutos

15 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1 guarnición de champiñón, crudo (140 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 5 cucharadas soperas de leche evaporada, entera (50 g) o 1 vaso pequeño de leche de coco (113 g)
- 1 filete de pollo o pavo, pechuga, sin piel, crudo (175 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer la pechuga de pollo/pavo a la plancha en una sartén engrasada y reservar.
- 2º En la misma sartén, cocinar la cebolla y los champiñones. Cuando los champiñones hayan soltado todo el agua y estén blandos, añadir la leche evaporada y dejar que espese unos 2-3 minutos.
- 3º Incorporar la pechuga, dejar reposar brevemente y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (452 g)	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	492 kcal	25 %
PROTEÍNA	10 g	46 g	93 %
H. CARBONO	2 g	11 g	4 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	6 g	29 g	41 %
GRASAS SATURADAS	3 g	15 g	73 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
SODIO	57 mg	257 mg	11 %