



## FILETES DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES\_ RACIÓN GRANDE

1 porción

### INGREDIENTES

- 200 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- Champiñones
- Cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada sopera de harina
- 1/2 tetrabrik pequeño de nata, líquida, para cocinar, 18% de grasa (100 g)
- 1/4 o 1/2 vaso de caldo de pollo
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (14 g)
- Sal, pimienta, perejil...

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pica la cebolla y lamina los ajos.
- 2º En una sartén, con un poco de aceite, marca las pechugas de pollo. Agrega sal y pimienta al gusto. Retira los filetes a un plato cuando esté dorado por ambos lados.
- 3º Sofríe la cebolla y el ajo en ese aceite. Añade una pizca de sal. Remueve de vez en cuando.
- 4º Cuando la cebolla esté dorada, añade los champiñones. Remueve. Cuando los champiñones hayan reducido su tamaño, añade una cucharada de harina. Vuelve a remover.
- 5º Agrega la nata y un poco de caldo. Mezcla todo. Agrega más especias si quieres. Añade algo más de caldo si queda muy espeso.
- 6º Deja hervir un par de minutos. Añade las pechugas cocinadas previamente y deja que se cocinen junto a la salsa durante 5-10 minutos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [532 g]	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	640 kcal	32 %
PROTEÍNA	9 g	50 g	100 %
H. CARBONO	4 g	21 g	8 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	7 g	40 g	57 %
GRASAS SATURADAS	3 g	17 g	83 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	105 mg	561 mg	23 %