



## PECHUGAS DE POLLO CON SALSA DE QUESO (+ PROTEÍNAS)

 10 minutos

 15 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 200 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1/2 vaso pequeño de leche, semidesnatada, UHT (57 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 30 gramos de queso de cabra, semicurado

### 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 Servimos sobre los filetes de pechuga a la plancha
- 5º Salpimentamos las pechugas

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (289 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 128 kcal  | 368 kcal            | 18 %  |
| PROTEÍNA          | 18 g      | 51 g                | 102 % |
| H. CARBONO        | 1 g       | 3 g                 | 1 %   |
| AZÚCARES          | 1 g       | 3 g                 | 3 %   |
| GRASA             | 6 g       | 17 g                | 25 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 3 g       | 8 g                 | 41 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 0 g       | 0 g                 | 0 %   |
| SODIO             | 110 mg    | 317 mg              | 13 %  |