



PECHUGAS DE POLLO CON SALSA DE QUESO (2P-2G)

 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 sopera de aceite de oliva, virgen (9 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 (296 g)	% DDR
ENERGÍA	146 kcal	431 kcal	22 %
PROTEÍNA	17 g	51 g	102 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	8 g	24 g	35 %
GRASAS SATURADAS	3 g	9 g	46 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	107 mg	317 mg	13 %