



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

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer la pechuga a la plancha, reservar.
- 2º En la misma sartén, cocinar las verduras 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	104 kcal	469 kcal	23 %
PROTEÍNA	12 g	53 g	107 %
H. CARBONO	1 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	6 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	2 g	11 g	54 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	64 mg	288 mg	12 %