

Pechugas de Pollo con Salsa de Champiñones

Con esta salsa de champiñones vamos a realzar el sabor y disminuir la sequedad de la pechuga, aportando muy pocas calorías al plato. Además los champiñones son bajos en sodio, ricos en minerales como potasio y cobre.

INGREDIENTES:

- 1 Pechuga de pollo pequeña
- 150g champiñones
- 100ml leche desnatada
- Un trocito de cebolla
- 1 Cucharadita de queso de untar light
- 1 Cucharadita de aceite de oliva

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Picar lo más fino posible el trozo de cebolla. Reservar
2. Lavar y trocear los champiñones. Reservar
3. Calentar una sartén antiadherente y sellar a fuego vivo la pechuga. Reservar
4. En la misma sartén agregar la cucharadita de aceite y la cebolla picada, seguidamente los champiñones, esperar a que reabsorban todo su líquido. Retirar algunos champiñones para luego decorar.
5. Adicionar la leche, llevar a ebullición y triturar.
6. Volver a poner en la sartén al fuego con la salsa y meter dentro la pechuga. Cocer hasta que esté hecha.
7. En el último momento agregar la cucharada de queso de untar light para que la salsa quede más cremosa.
8. Decorar con los champiñones reservados y un poco de verdura o ensalada.