

POLLO CON NATA



Ingredientes para 4 personas:

- ✓ Champiñones(400gr)
- ✓ Nata (250 ml)
- ✓ Pechuga de pollo (600g)
- ✓ Patatas (600 gr)
- ✓ 1 ajo
- ✓ 5dl de aceite de oliva

Preparación:

Se cortan las patatas laminadas y se fríen en aceite de oliva.

En una sartén aparte doramos los tacos de pollo , le añadimos ajo y cuando esté bien dorado añadimos los champiñones (cortados en láminas). Cuando esté listo el pollo y los champiñones escurrimos el aceite y añadimos la nata .Lo dejamos a fuego lento hasta que esté espesa.

Cuando esté espesa añadimos la mezcla (nata con champiñones y pollo) a las patatas.



Calibración del Plato

| | |
|-----------------|-------|
| Kcal | 695,8 |
| Prot (g) | 38,5 |
| Hc (g) | 28,9 |
| Lip (g) | 47,3 |
| Fibra (g) | 4,7 |
| Colesterol (mg) | 191 |
| Na (mg) | 152 |