

CREMA DE POLLO

Biblioteca AMED. Muscle's Nutrition. Año 6. #32. Pág. 10.

Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 tallo de apio picado
- ¼ de taza de cebolla rebanada
- 3 cucharadas de harina
- 2 tazas de leche light
- 2 tazas de consomé de pollo
- ½ cucharadita de Salsa inglesa
- Una pizca de pimienta negra
- ½ taza de zanahoria picada o rallada
- 2 pechugas de pollo sin hueso, cocidas y cortadas en cuadritos
- ¾ de taza de queso cheddar o manchego bajo en grasa rallado

Preparación:

Calienta el aceite en un sartén a fuego medio. Añade el apio y la cebolla y saltéalos hasta que estén tiernos. Combina la harina y la leche en la licuadora. Añade la mezcla, el consomé, la salsa inglesa, pimienta, zanahorias y calienta hasta que la mezcla hierva y se espese ligeramente. Añade el pollo y el queso y cocina a fuego lento hasta que el queso se derrita completamente.

Rinde: 4 porciones

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN.

Calorías	315
Grasa Total	6g (17% de las calorías)
Grasa Saturada	2g
Colesterol	78mg
Sodio	488mg
Carbohidratos	15g (23% de las calorías)
Proteína	46g (59% de las calorías)
Fibra	1g

technologies®