

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 |