

Pollo Marengo

Biblioteca AMED. Muscle's Nutrition. Año 7. #38. Pág. 20.

Ingredientes:

4 pechugas de pollo sin piel y sin hueso partidas en trozos.
2 cucharadas de aceite de oliva.
2 cebollas medianas picadas.
1 cucharada de harina.
200 gramos de champiñones picados.
½ taza de agua.
¼ taza de vino blanco.
3 cucharadas de puré de tomate.
Hierbas de olor para sazonar al gusto.
½ cucharadita de sal.
½ cucharadita de pimienta negra.
1 cucharada de perejil picado.

Preparación:

Calienta el aceite en un sartén grande a fuego medio. Añade el pollo y dóralo ligeramente por ambos lados. Añade las cebollas y cocina hasta que las cebollas se doren ligeramente. Espolvorea con harina y cocina por 3 minutos más revolviendo constantemente.

Licua el vino, agua y puré de tomate, añade la mezcla al sartén junto con los champiñones, hierbas de olor, sal y pimienta y espera a que hierva. Reduce el fuego y cocina por 15 a 20 minutos o hasta que el pollo este cocido (ya no este rosa). Se puede servir con arroz o pasta (no incluido en el análisis nutrimental).

Rinde: 6 porciones.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN.

Calorías	268
Grasa Total	7g (25% de las calorías)
Grasa Saturada	1g
Colesterol	91mg
Sodio	349mg
Carbohidratos	8g (11% de las calorías)
Proteína	41g (64% de las calorías)
Fibra	2g