



 CARNES



Fácil



20 min



4

## Pechugas de pollo con salsa de setas

### Raciones y nutrición

**261** kcal / ración de las cuales:

 HIDRATOS	4%	3 gr.	12 Kcal
 GRASAS	48%	14 gr.	126 Kcal
 PROTEÍNAS	48%	30 gr.	120 Kcal

### Prepara esta receta

#### PREPARACIÓN

Rociar la pechuga con un poco de zumo de limón y sazonarlas con pimienta y asarlas en una cazuela con 2 cucharadas de aceite hasta que estén ligeramente doradas. Añadir los dientes de ajo, el laurel y el coñac y cocerlas durante 10 minutos más.

Retirar las pechugas, añadir la salsa y calentarla durante 5 minutos con el jugo de cocción.

Cortar las pechugas en filetes y cubrirlas con la salsa.

#### CONSEJO NUTRICIONAL

Una buena opción para acompañar esta receta es el arroz, la patata o la verdura, dependiendo del ingrediente principal en tu primer plato.

#### CONSEJO CULINARIO

Añadir un poco de leche evaporada para diluir la salsa de setas.

#### INGREDIENTES

- 140 g de salsa funghi
- 600 g de pechuga de pollo deshuesada
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 3 cucharadas de coñac
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- pimienta