



FETUCCINIS CON SALSA DE AVE Y JAMÓN AL CURRY

Ingredientes

- 1 Pechuga de pollo deshuesada y cortada en cubos (dos supremas)
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 5 Rebanadas de jamón de pavo light
- 1 Bandeja de champiñones cortadas en láminas
- 1 Sobre de salsa blanca MAGGI®
- 2 Tazas de leche líquida
- 1 Cucharadita de maicena
- ¼ Cucharadita de curry
- 500 g de fetuccinis de espinacas (un poco más de un paquete)
- Sal, pimienta a gusto



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	464 Kcal
Proteínas:	28.0 g
Grasa Total:	8.4 g
Colesterol:	46.0 mg
H. de Carbono:	65.0 g
Fibra Dietética:	5,6 g
Sodio:	554 mg

Preparación

1.- Calienta una sartén con el aceite y agrega el pollo, saltea durante 2 minutos removiendo de vez en cuando hasta avanzar en su cocción, agrega el jamón con los champiñones y saltea a fuego fuerte hasta cocer los champiñones, condimenta con un toque de sal y pimienta a gusto.

2.- Disuelve la salsa blanca MAGGI® en las dos tazas de leche líquida, vierte sobre el salteado y cocina revolviendo constantemente durante 2 minutos hasta que la salsa hierva. Luego disuelve la maicena en un poco de agua y agrega a la salsa, cocina otros minutos más hasta que espese, condimenta con el curry, revuelve unos segundos y retira del fuego.

3.- En una olla con abundante agua caliente con sal y hojas de laurel cocina los fetuccinis durante 8 minutos aproximados hasta dejarlos al dente. Una vez listos, escurre su agua y agrega un toque de aceite de oliva. Sirve de inmediato acompañado de la salsa recién preparada y disfruta de tu receta.



Nota

Recientemente se ha descubierto que los champiñones podrían prevenir la osteoporosis, ya que intervienen el aumento de la densidad ósea.

