



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	356 Kcal
Proteínas:	27.9 g
Grasa Total:	21.8 g
Colesterol:	8,5 mg
H. de Carbono:	14.3 g
Fibra Dietética:	3,9 g
Sodio:	580 mg

SALTEADO DE POLLO A LA CREMA DE MOSTAZA

Ingredientes

- 3 Supremas de pollo (tres filetes grandes deshuesados)
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- 1 Pimentón verde cortado en cubos pequeños
- 3 Cucharadas de mostaza
- 1 Taza de leche entera
- 1 Cucharadita de maicena
- Sal y pimienta a gusto
- 1 Tarro chico de crema NESTLÉ® 157 g
- 1 Brócoli cocido
- 3 Tomates medianos cortados en gajos
- ¼ Queso fresco cortado en cubos
- 1 Lechuga de la variedad que más te guste

Preparación

1.- Corta las supremas de pollo en cubos medianos, de inmediato calienta el aceite en una sartén y sofríe el ajo con el pimentón durante unos segundos hasta ablandarlos levemente. Incorpora el pollo de una vez y remueve de vez en cuando hasta dorar por todos sus lados.

2.- Cuando veas que el pollo está a media cocción, agrega la mostaza y revuelve para integrar bien. De inmediato vierte la leche y espera a que hierva y el pollo esté completamente cocido. Luego, agrega la maicena disuelta en un poco de agua o leche y vierte al pollo con mostaza, espera hasta que hierva y espese la preparación revolviendo constantemente.

3.- Retira del fuego y agrega la crema NESTLÉ®, remueve para integrar bien y finalmente condimenta con sal y pimienta a gusto. Sirve acompañado con una ensalada compuesta por la lechuga trozada, tomates, queso fresco y brócoli.