Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Salteado de col con pollo

2 raciones · 441 kcal

Ingredientes

- **1** col cortada en tiras finas
- **½ cabeza** de ajos picados en brunois
- **250gr** de contramuslo de pollo deshuesado cortado en daditos
- Vino blanco
- Aove
- Sal
- Pimentón

POR RACIÓN

Proteínas	**23 g**
Grasas	**23 g**
Hidratos	**34 g**
Fibra	**13 g**

Elaboración

1. En una sartén ponemos un chorrito de aove a fuego medio, añadimos los ajos y doramos.
2. Una vez dorados los ajos, añadimos el pollo, un poquito de sal, pimienta y sofreímos.
3. Cuando el pollo esté doradito, echamos un chorrito de vino blanco y dejamos hasta que reduzca, añadimos la col, tapamos a fuego medio hasta que la col quede al dente.
4. Ponemos un poquito de pimentón, removemos un poquito, y listo!
5. Servir caliente.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya