Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Pollo con salsa de membrillo

4 raciones · 520 kcal

Ingredientes

- **4 Filetes** gorditos de pechuga de pollo
- **800gr** de coliflor
- **400gr** de patatas
- **50gr** de membrillo
- Queso crema
- Sal
- Pimienta
- Aove
- Mantequilla

POR RACIÓN

Proteínas	**52 g**
Grasas	**21 g**
Hidratos	**31 g**
Fibra	**6,5 g**

Elaboración

1. Ponemos a hervir en abundante agua con sal la coliflor y la patata durante 7-8 min.
2. Escurrimos el agua, reservamos unos ramilletes y trituramos el resto con un chorrito de aove, sal y pimienta.
3. Doramos los ramilletes de coliflor reservados en una sartén con un chorrito de aove y mantequilla.
4. Cocinamos las pechugas en una sartén con un chorrito de aove, sal y pimienta.
5. Servimos el puré junto con membrillo, los ramilletes de coliflor, los filetes de pollo y le ponemos un poco de queso crema por encima.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya