Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Ramen cremoso de pollo y miso

15min · 3 raciones · 923 kcal

Ingredientes

- **3** contramuslos de pollo deshuesados
- **2** huevos
- Cebollino fresco
- Setas
- **2**-3 porciones de noodles para ramen
- **1L** caldo de pollo
- **0,5L** bebida de soja
- Ágave
- **3 cdas** pasta de miso
- **3 cdas** crema de cacahuete
- **3 cdas** salsa de soja
- Aceite de sésamo picante (opcional)

POR RACIÓN

Proteínas	**51 g**
Grasas	**51 g**
Hidratos	**67 g**
Fibra	**5,6 g**

Elaboración

PREPARAMOS LOS HUEVOS

1. Cocemos los huevos durante 7 minutos, una vez que el agua comienza a hervir
2. Transcurrido el tiempo, pasamos los huevos inmediatamente a un bol con agua y hielo para cortar la cocción

DORAMOS EL POLLO

3. En una cazuela añadimos un chorrito de aceite de oliva y doramos los contramuslos por ambos lados hasta conseguir un bonito color dorado
4. Puedes añadirle un chorrito de miel o ágave para intensificar su sabor
5. Cuando el contramuslo esté tostadito, lo retiramos y reservamos

AÑADIR VERDURAS

6. En la misma cazuela añadimos un poco más de aceite
7. Añadimos las setas
8. Puedes echarles un poquito de salsa de soja si quieres

PREPARAMOS EL CALDO

9. Incorporamos el caldo de pollo y la bebida de soja, y removemos bien para recuperar todos los jugos del fondo de la cazuela
10. Volvemos a introducir el pollo y dejamos cocinar a fuego suave hasta que esté bien hecho y tierno

EL SECRETO DEL RAMEN CREMOSO

11. En un bol mezclamos la pasta de miso, la crema de cacahuete, la salsa de soja y, si quieres, un toque de aceite de sésamo
12. Añadimos un poquito del caldo caliente y mezclamos hasta conseguir una crema homogénea

COCINAMOS LOS NOODLES

13. Retiramos el pollo de la cazuela
14. Cocinamos los noodles en la misma cazuela siguiendo las indicaciones del paquete, 2-3 minutos

MONTAMOS NUESTRO RAMEN

15. Ponemos la mezcla de miso en el fondo del bol
16. Añadimos los noodles y el caldo caliente
17. Colocamos el pollo cortado en tiras, el huevo partido por la mitad y terminamos con cebollino fresco picado
18. Si quieres, añade un toque de aceite picante

RECOMENDACIONES

Te aconsejo que no te saltes ningún paso.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion