Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Pasta integral con pollo y salsa de trufa

15min · 4 raciones · 530 kcal

Ingredientes

- Pasta integral
- Calabacín
- Cebolla

TIRAS DE POLLO

- 1-2 pechugas enteras

SALSA

- Bote de champiñones y trufa ya preparada
- Nata vegetal o leche

POR RACIÓN

Proteínas	32 g
Grasas	17 g
Hidratos	61 g
Fibra	9,6 g

Elaboración

TIRAS DE POLLO

1. Poner a hervir 1-2 pechugas enteras unos 15 minutos
2. Dejar enfriar
3. Desmechar el pollo con ayuda de dos tenedores o los dedos
4. Reservar lo que sobra en un tupper, listo para consumir cualquier día

SALSA

5. Mezclar la salsa de champiñones y trufa con nata vegetal o leche
6. Dejar que se integren los sabores

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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