

CuidaRecetas

Pechuga de pollo en salsa de yogur



INGREDIENTES

- 4 pechugas de pollo
- 1 yogur natural sin azúcar
- 2 dientes de ajo
- zumo de 1 limón
- 5 champiñones
- una pizca de sal
- 1 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- pimienta negra al gusto



ALÉRGENOS



LACTEOS



Fácil



50 min



4 raciones



1,90 €/ración

CuidaRecetas

Pechuga de pollo en salsa de yogur



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



Por ración	Energía 320 kcal	Hidratos de carbono 7,4 g	Azúcares 0,5 g	Grasas 15,3 g	Grasas saturadas 3,2 g	Proteínas 35 g	Fibra 2,5 g	Sal 1 g
------------	---------------------	------------------------------	-------------------	------------------	---------------------------	-------------------	----------------	------------

ELABORACIÓN

- 1.Cortar las pechugas en dados de 2 cm.
- 2.Sazonar las pechugas de pollo con sal, pimienta, limón y añadir el yogur.
- 3.Dejar marinar unos 30 minutos.
- 4.Picar los ajos y poner en una sartén con el aceite de oliva.
- 5.Añadir las pechugas de pollo en la sartén ya caliente. Cocinar 2 minutos.
- 6.Cortar los champiñones y poner en la sartén junto con la carne.
- 7.Cocinar hasta que los champiñones estén cocinados.
- 8.Servir.