

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



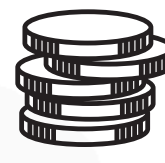
Fácil



50 min



4 raciones



1,90 €/ración

CuidaRecetas

Pechuga de pollo en salsa de yogur



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



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