

## PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE YOGUR



| Fácil



| 50 min.



| 4 raciones



| 1,90€/ración

### 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

**Precio Total: 7,60€**



Fuente: istockphotos


### ALÉRGENOS



### ELABORACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Aprovecha las sobras de limón:** antes de exprimir el limón, ralla la cáscara y guárdala para usarla como adorno o saborizante en otras preparaciones.
- **Crea caldo con los restos:** Si tienes huesos o restos de las pechugas de pollo, así como los recortes de champiñones, guárdalos para hacer un caldo casero.

## CONSEJOS CONSCIENTES

- **Cultiva tus propias hierbas:** Considera cultivar tus propias hierbas en casa para reducir la necesidad de envases plásticos y garantizar un suministro constante y fresco.
- **Hidratos de carbono:** el arroz integral puede ser un compañero ideal para este plato.