

# CREMA DE POLLO Y CHAMPIÑONES



| Fácil



| 35 min.



| 4 raciones



| 1,48€/ración

## INGREDIENTES

- 1 muslo de pollo
- 5 champiñones pequeños
- 1 cebolla (100g)
- 2 dientes de ajo picados
- Medio puerro
- 200 g de fideos
- Una pizca de sal
- 1 c.s de aceite de oliva virgen extra
- Agua



Fuente: istockphotos

**Precio Total: 5,90 €**

## ALÉRGENOS




CONTIENE  
GLUTEN

## ELABORACIÓN

1. **Poner** una olla al fuego con unas gotas de aceite, añadir el muslo y dorar vuelta y vuelta. **Añadir** agua hasta que cubra el muslo. **Hervir** con una pizca de sal.
2. **Picar** los ajos, el puerro y cortar la cebolla y los champiñones en juliana.
3. Cuando el pollo esté cocido, **sacarlo** del fuego y desmenuzarlo. Guardar el agua del pollo para añadirla más adelante.
4. En la olla, echar un poco de aceite para **sofreír** el ajo picado, la cebolla, los champiñones y el puerro.
5. **Añadir** a la olla el caldo del pollo hervido y una pizca de sal.
6. Añadir el pollo desmenuzado y los fideos y esperar a que todo esté bien cocido. Servir.

**alimentación  
consciente.**

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	<b>Energía</b> 300 kcal	<b>Hidratos de carbono</b> 22,2 g	<b>Azúcares</b> 1,1 g	<b>Grasas</b> 13,2 g	<b>Grasas saturadas</b> 3,2 g	<b>Proteínas</b> 23,1 g	<b>Fibra</b> 3,3 g	<b>Sal</b> 0,5 g
---	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------	-----------------------	---------------------

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Aprovecha los huesos del muslo de pollo:** a la hora de hervir los muslos de pollo, hecha también los huesos para que el agua coja más sabor

### CONSEJOS CONSCIENTES

- **Controla el contenido de sal:** en lugar de agregar demasiada sal durante la cocción, sazona tu sopa con hierbas frescas o secas, como perejil, tomillo o romero, para realzar el sabor sin aumentar el contenido de sodio.