

Pollo light



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 15min , Tiempo de cocción: 30min

Tiempo total: 45min , Número de porciones: 4

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/pollo-light>

Preparación

Rehogar la cebolla en una sartén con un poco de manteca. Mientras tanto, cortar el pollo en cubitos y salpimentar. Una vez que la cebolla esté transparente, retirarla y apartarla.

Cocinar el pollo, saltear también en un poco de manteca y aceite hasta que esté sellado.

Colocar las zanahorias y los zucchinis también cortados en cubos. Agregar el queso crema y el subido de pollo desmenuzado.

Bajar el fuego y dejarlo que se cocine todo muy despacio; alrededor de 20 minutos.

Ingredientes

- 4 Pechugas de pollo
- 4 Zanahorias
- 4 Zucchinis
- 2 Cebollas medianas
- 200 grs. Queso Crema
- 1 cubo Caldo de pollo
- 1 poco Sal baja en sodio
- 1 poco Pimienta

Categorías

Un día normal, Reducida en calorías, Todo el año, Aves y conejos, Vegetales, Comida para todos los días, Chicas delgadas

