

# CREMA DE POLLO

Biblioteca AMED. Muscle's Nutrition. Año 6. #32. Pág. 10.

## Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 tallo de apio picado
- ¼ de taza de cebolla rebanada
- 3 cucharadas de harina
- 2 tazas de leche light
- 2 tazas de consomé de pollo
- ½ cucharadita de Salsa inglesa
- Una pizca de pimienta negra
- ½ taza de zanahoria picada o rallada
- 2 pechugas de pollo sin hueso, cocidas y cortadas en cuadritos
- ¾ de taza de queso cheddar o manchego bajo en grasa rallado

## Preparación:

Calienta el aceite en un sartén a fuego medio. Añade el apio y la cebolla y saltéalos hasta que estén tiernos. Combina la harina y la leche en la licuadora. Añade la mezcla, el consomé, la salsa inglesa, pimienta, zanahorias y calienta hasta que la mezcla hierva y se espese ligeramente. Añade el pollo y el queso y cocina a fuego lento hasta que el queso se derrita completamente.

Rinde: 4 porciones

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN.

<b>Calorías</b>	<b>315</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>6g (17% de las calorías)</b>
<b>Grasa Saturada</b>	<b>2g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>78mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>488mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>15g (23% de las calorías)</b>
<b>Proteína</b>	<b>46g (59% de las calorías)</b>
<b>Fibra</b>	<b>1g</b>

technologies®