



PLATOS DE FONDO

Souflé de Pollo



4 porciones



Nivel: Fácil



20 minutos

Ingredientes

- 1 cebolla pequeña cortada finamente
- 100 grs. de champiñones cortados en láminas finas
- 2 cucharadas de harina
- 1 taza de leche descremada
- 2 pechugas de pollo cocidas, desmenuzadas o molidas
- Sal y pimienta negra a gusto
- 5 claras de huevo batidas a punto nieve
- 1 cda. de aceite

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	216
Proteínas (g)	15,8
Lípidos (g)	11,9
Colesterol (mg)	50,5
Hidratos de Carbono (g)	10,7
Sodio (mg)	160,3
Índice Glicémico (IG)	Bajo

Preparación

- En una sartén colocar el aceite, calentar, sofreír la cebolla y agregar los champiñones hasta que estén tiernos, reservar.
- En otro sartén poner la leche, entibiar y luego agregar la harina con la ayuda de un batidor para evitar grumos, una vez incorporado revolver con cuchara de madera hasta que tome consistencia de salsa, condimentar con la pizca de sal y pimienta.
- Agregar el pollo, los champiñones y cebolla hasta que quede todo bien unido.
- En otra fuente batir las claras hasta que queden firmes e incorporar a la mezcla.
- Disponer la preparación en molde para soufflé, llevar a horno previamente calentado a una temperatura de 160 a 180 grados durante 1 hora aproximadamente. Retirar y servir inmediatamente.