

PLATOS DE FONDO

Strogonoff de Ave



4 porciones



Nivel: Medio



45 minutos

Ingredientes

- 2 cucharas soperas de margarina light
- 2 cucharas soperas de cebolla rallada
- ½ kg de pechuga de pollo cortado en tiras
- 1 cucharada soperas de harina
- ½ taza de vino blanco
- ½ taza de salsa de tomate
- 1 taza de champiñones
- Sal y pimienta
- 1 taza de yogurt natural
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 cucharada de mostaza
- 1 diente de ajo

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	380
Proteínas (g)	32,8
Lípidos (g)	18,7
Colesterol (mg)	120,1
Hidratos de Carbono (g)	16,5
Sodio (mg)	505,8
Índice Glicémico (IG)	Bajo

Preparación

- Condimentar previamente el pollo con mostaza, ajo, sal y pimienta.
- En un wok calentar la margarina light y agregar el pollo hasta que esté dorado.
- Incorporar la cebolla y cocinar hasta que esté transparente, adicionar champiñones laminados.
- Disolver la harina en el vino blanco y unir con la salsa de tomates y el caldo.
- Agregar esta mezcla al pollo y cocinar a fuego lento.
- Antes de servir agregue el yogurt natural.
- Acompañe con arroz o papas asadas, según la cantidad recomendada por su equipo de salud.
- **La información nutricional no incluye el acompañamiento.*