

# Pechuga de pollo con salsa chipotle y verduras acompañada de ensalada de rúcula

<650 calorías **Fácil y rápido** **Picante** • Solo con una sartén • Cocíname primero

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

12



Pechuga de pollo



Pasta chipotle



Rúcula



Queso crema



Cebolla



Pimiento



Caldo de pollo

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, harina, agua, vinagre de vino tinto.

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Jarra medidora, sartén, plato, ensaladera, espátula.

## Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Pasta chipotle <b>11) 13) 14)</b>	½ sobre	1 sobre
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Queso crema* <b>7)</b>	1 paquete	2 paquetes
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Agua	200 ml	400 ml
Vinagre de vino tinto	2 cucharaditas	4 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	367 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1771/ 423	483/ 115
Grasas (g)	3,9	1,1
de las cuales saturadas (g)	2,3	0,6
Carbohidratos (g)	14,3	3,9
de los cuales azúcares (g)	9,9	2,7
Proteínas (g)	29,8	8,1
Sal (g)	2,0	0,6

## Alérgenos

**7)** Leche **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



## Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en tiras finas de 0,5-1 cm de grosor. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas.

**CONSEJO:** Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.



## Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **pechugas de pollo, salpimienta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén doradas y bien cocinadas en el interior. Cuando estén listas, retira de la sartén y reserva en un plato.

**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



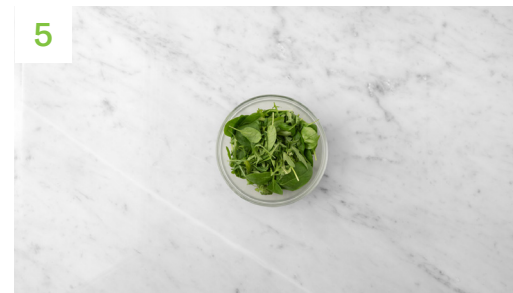
## Saltea las verduras

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min, hasta que se dore. Añade la **cebolla** y el **pimiento, salpimienta** y cocina a fuego medio-alto 6-7 min, removiendo frecuentemente, hasta que se ablanden.



## Agrega y cocina la salsa

En la sartén, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1 min, mientras remueves. Añade la mitad de la **pasta chipotle** (doble para 4p), el **caldo de pollo** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y deja que hierva a fuego alto durante 3-4 min. Incorpora el **queso crema** a la sartén y mezcla bien con ayuda de una espátula. Agrega el **pollo** y cocina 1 min más, cubriendo el **pollo** con la **salsa**.



## Prepara la vinagreta y la ensalada

En una ensaladera, mezcla el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes) con un chorrito de **aceite**. Agrega la **rúcula, salpimienta** y mezcla bien.



## Emplata y disfruta

Sirve las **verduras** en un lado de los platos y coloca encima la **pechuga de pollo** en **salsa chipotle**. Cubre el **pollo** con la **salsa** restante. Sirve la **ensalada de rúcula** al otro lado del plato como acompañamiento.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

