



## Pollo deshuesado con puré verde

VCT: 292,6Cal.

<u>Ingredientes</u>		<u>Hidratos de carbono</u>	<u>Proteínas</u>	<u>Grasas</u>
Pollo	120 gr.	--	24	2.8
Papa	100 gr.	20	1	--
Chauchas	100 gr.	8	1	--
Leche descremada	20 cc.	1	0.6	--
Aceite	5 cc.	--	--	<u>5</u>
		29 gr.	26.6 gr.	7.8 gr.
		116 cal.	106.4 cal.	70.2 cal.
		36.63%	36.36%	23.99%

### Preparación

- Hervir las papas y las chauchas por separado con abundante agua salada hasta que estén blandas.
- Hacer el puré procesando los vegetales incorporando la leche hasta formar una pasta suave y homogénea.
- Deshuesar el pollo sin piel (preferentemente muslo) y hacer a la plancha vuelta y vuelta. Servir enseguida, acompañar con el puré.

