

Pollo Guisado en Salsa Blanca



Sirve:

12 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
12" Electric Oil Core Skillet

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Precilla Revilla
Consultora de Ventas PPTI, Filipinas
<http://facebook.com/manilappti>

Agregar un Comentario

1 libra de
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cortada en cubos del
tamaño de un bocado
(aproximadamente ½
kg)

1 diente de ajo,
rallado con Cono #1

1 cebolla,
cortada con Cono #2

16 onzas de
nata
(473
ml)

4 onzas de
champiñones enteros
(113
g)

8 ¼ onzas de
maíz
(234
g)

3 patatas,
cortadas con Cono #5

10 ¾ onzas de
crema de champiñones
(305

g)
8 onzas de
queso blanco, rallado con Cono #1
(227
g)

Preparación :

1. Pon la temperatura en el control digital a 400°F/205°C y precalienta la sartén eléctrica unos 5 minutos.
2. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade el pollo, la cebolla y el ajo. Saltea hasta que la cebolla quede transparente. Tapa la sartén y cocina 5 minutos.
3. Baja la temperatura a 250°F/120°C. Vierte la nata sobre el pollo y añade los champiñones y el maíz.
4. Extiende las patatas en una capa y vierte la crema de champiñones sobre ellas. Tapa y cocina durante 15 minutos.
5. Distribuye uniformemente el queso rallado por encima. Tapa y cocina 3 minutos, o hasta que el queso se derrita.
6. Sirve.

Información nutricional por ración

▼

Calorías:	297
Grasa Total:	19g
Grasa	11g
Saturada:	
Colesterol:	86mg
Sodio:	421mg
Carbohidratos:	16g
Fibra	2g
Dietética:	
Azúcar:	2g
Proteína:	16g