

POLLO AL VINAGRE BALSÁMICO Y CHAMPIÑONES

Ingredientes para 4 personas:

500g de Pechuga de pollo

Aceite de oliva

Harina para rebozar

300g de champiñones

Una pizca de pimienta negra molida

Vinagre balsámico al gusto

Media taza de caldo de pollo

Para la ensalada:

Rabanitos 4 unidades

Pepino 1 unidad

Calorías por ración: 240 kcal

Hidratos de carbono por ración: 12 g

Grasa: 9 g

Proteínas: 27 g

Zanahorias baby 4 (o 1 zanahoria mediana)

Tomates cherry amarillos 16 unidades

Champignon (chicos) 8 unidades

Hojas de escarola fina 2 tazas

Aceite de oliva 60 ml

Vinagre de vino 40 ml

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Cubrimos el fondo de la paella con aceite y pasamos las pechugas por harina

Las pasamos por la sartén hasta que estén doradas por ambos lados

Retiramos y añadimos otro aceite a la sartén

Añadimos los champiñones y la pimienta y los cocinamos

Añadimos vinagre balsámico y cocinamos hasta reducirlo

Echamos el caldo de pollo y lo dejamos a fuego lento

Añadimos las pechugas a la sartén y las cocinamos durante 5 minutos aprox.

Fuente: <https://www.solucionesparaladiabetes.com/magazine-diabetes/pechuga-de-pollo-al-vinagre-balsamico-y-champinones/>