

POLLO ESPECIADO EN SALSA CREMOSA



PARA 4 PERSONAS

Información alergénica: NO CONTIENE huevo, frutos secos.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15-20 minutos

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla pequeña, bien picada
1 diente de ajo, pelado y machacado
1 pimiento rojo pequeño, bien picado
½ cucharadita de estragón
200 g de pechuga de pollo pelada y deshuesada, cortada en daditos

1 cucharada de harina
1 cucharadita colmada de aceite de oliva
300 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada
Un manojo de espinaca tierna picada
Arroz, cuscús o quinoa para acompañar

PREPARACIÓN

1. Calienta aceite en una sartén; añade la cebolla, el ajo y el pimiento, y póchalos hasta que se doren ligeramente, unos 5 minutos.
2. Incorpora el estragón, agrega los daditos de pollo y remueve hasta que cambie de color. Cocínalo a fuego lento durante 5 minutos mientras preparas la bechamel.
3. Para hacer la salsa: Prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase.
4. Echa la harina, el aceite y la fórmula caliente en un bol y bate hasta que espese.
5. Añade la bechamel al pollo y deja que se cocine a fuego suave otros 5 minutos. Luego, incorpora las espinacas y cocina uno o dos minutos hasta que se ablanden.
6. Puedes servirlo con arroz, cuscús o quinoa para acompañar.

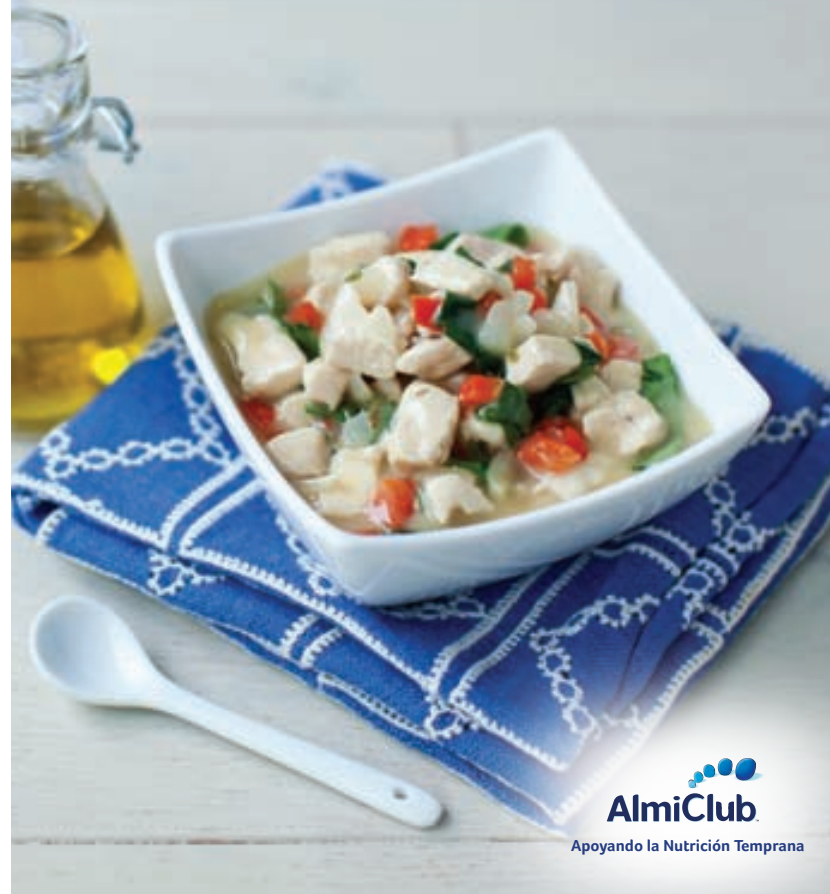
CONSEJOS:

- Puedes convertir este plato en vegetariano sustituyendo el pollo por dados de tofu o cualquier tipo de legumbre cocinada.
- Para hacer una versión sin gluten, sustituye la harina por harina sin gluten/trigo, o utiliza harina de maíz o de arroz.

* Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/lcFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIA



AlmiClub

Apoyando la Nutrición Temprana