

TORTITAS DE POLLO Y SALSA HONGOS

Para las tortitas:

500 g pollo cocido y desmenuzado

2 pza huevo entero

20-30 g harina de trigo

Sal y pimienta al gusto

50 g aceite

Para la salsa:

20 g aceite

40 g cebolla picada

400 g champiñones picados

200 g leche light

Sal y pimienta

Procedimiento:

1. Para las tortitas: mezclar todos los ingredientes (de ser necesario añada los 30 g de harina de trigo), la mezcla debe de quedar poco húmeda. Formar tortitas y colocar un poco de aceite en una sartén y freír las tortitas por ambos lados. No es necesario cocinar las tortitas en demasiada grasa, simplemente hay que cocinarlas a fuego medio por ambos lados.
2. Para la salsa: Cocinar en una olla la cebolla y los hongos a fuego muy alto, hasta que los hongos suelten el líquido.
3. Llevar al tazón de la licuadora y licuar con la leche. Llevar de nuevo al fuego y cocinar hasta tener la textura de salsa. Añadir sal y pimienta y cocinar por un par de minutos más.

Información Nutricional por porción

472 Kcal

Proteínas: 45 gramos

Grasas: 26 gramos

Carbohidratos: 11 gramos

Fibra: 3 gramos