

Pinchos de pollo con manzana

Ingredientes (para 1 ración):

- 100 g de pechuga de pollo
- 1 manzana tipo Golden
- 1 c/c de curri
- 1 c/s de aceite de oliva virgen
- 1 cucharada sopera de copos de patata
- Medio vaso de leche semidesnatada
- Aceite de oliva virgen



Elaboración:

1. Mezclar en un bol el aceite de oliva y el curri.
2. Añadir el pollo cortado a tacos y remover hasta que quede todo impregnado. Dejar reposar todo junto unos 10-15 minutos.
3. Pelar la manzana, quitarle el corazón y cortar a cuartos. Ponerla en un recipiente apto para cocer al microondas y añadir un chorro de agua. Cocerla entre 5-6 minutos a máxima potencia.
4. Escurrir la manzana, triturarla y reservar.
5. Sofreír el pollo marinado. Añadir medio vaso de agua y acabar de cocer.
6. Añadir la leche y una cucharada de copos de patata. Cocer hasta que espese.
7. Triturar el pollo añadiendo más leche si es necesario hasta conseguir la textura deseada.
8. Poner al punto de sal y pimienta.
9. Emplatar los dos purés intercalándolos y acabar con un hilo de aceite por encima.



Observaciones y recomendaciones:

En caso de diarrea, comprobar la tolerancia a las especias y los lácteos. Se puede sustituir la leche por una versión sin lactosa o por una bebida vegetal.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
352,3 kcal	26,12 g	14,79 g	28,68 g

