

Puré de calabaza con pollo y nueces

↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**



INGREDIENTES (4 personas)

- 400g de cebolla (2 cebollas)
- 1kg de calabaza
- 400g de pechuga de pollo
- 40g de nueces (8 nueces)
- 2 cucharadas de miel
- 4 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de vinagre de Módena
- 3 cucharadas de aceite de oliva

 **AÑADIR INGREDIENTES**

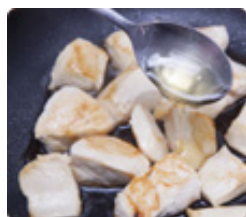
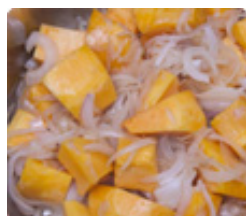


Tienes que tener en casa:

aceite de oliva, sal y pimienta.

Información nutricional por ración

Energía	385,9 Kcal
Hidratos de Carbono de los cuales azúcares	27,4 g 22 g
Proteínas	27,3 g
Grasas de las cuales saturadas de las cuales monoinsaturadas de las cuales poliinsaturadas	18,5 g 3,2 g 8 g 5,9 g
Fibra dietética	8,3 g



Elaboración

- Pelar y cortar la cebolla a juliana y pelar y cortar la calabaza a trozos grandes.
- En una cazuela sofreír la cebolla con dos cucharadas de aceite de oliva. Cuando coja un poco de color, tirar la calabaza, sofreír un minuto más y tirar un litro de agua. Salpimentar al gusto y cocinar hasta que la calabaza esté tierna. Triturar y reservar.
- Cortar la pechuga de pollo a dados grandes.
- Untar el pollo con dos cucharadas de aceite de oliva, poner una pizca de sal en una sartén y cocinar a la plancha hasta que esté dorado.
- Seguidamente, una vez esté dorado el pollo por ambos lados, echar la miel, la soja y el vinagre. Cocinar a fuego medio hasta que se evapore el líquido, mezclando bien todos los ingredientes. Echar las nueces rotas a trocitos, volver a mezclar y sacar la sartén del fuego.
- Servir el puré en un plato hondo con el pollo y las nueces por encima.

Características nutricionales:

Plato de sabor dulce de muy fácil digestión, ideal para cenar, puesto que es bajo en grasa y, además, la calabaza protege la mucosa del estómago. Por otro lado, las nueces aportan a este plato omega 3, con función antiinflamatoria, entre otras muchas.

Nuestro consejo:

Para poder pelar la calabaza más fácilmente, podemos ponerla previamente a trozos grandes 10 minutos al microondas.

