

# POLLO CON SALSA DE PERA

2 Raciones | Nivel Fácil | 30 min

## Ingredientes

- ✦ 300g pollo
- ✦ 1 pera grande
- ✦ Media cebolla
- ✦ 30g queso untar light
- ✦ 120ml leche evaporada ligera
- ✦ Media CS de aceite de oliva
- ✦ Pimienta

## Consejos Well

Puedes utilizar pechuga de pollo entera o troceada y acompañar de una buena ensalada para tener una comida completa y rica en nutrientes.

### Hechos Nutricionales

Tamaño de la Porción: 1

	por porción
<b>Kilojulios</b>	<b>1933,008 kj</b>
<b>Calorías</b>	<b>462 kcal</b>
<b>Proteína</b>	50 g
<b>Carbohidrato</b>	20,68 g
Azúcar	14,46 g
<b>Grasa</b>	19,42 g
Grasa Saturada	6,583 g
Grasa Monoinsaturada	6,995 g
Grasa Poliinsaturada	2,86 g
<b>Colesterol</b>	124 mg
<b>Fibra</b>	2,8 g
<b>Sodio</b>	723 mg
<b>Potasio</b>	488 mg



## Paso a paso

1. Primero vamos a hacer el pollo, limpiamos los muslos quitándoles la piel y la grasa, los metemos en una bolsa para horno y horneamos durante 30min a 180°C. Puedes hacerlos en una sartén tapada a fuego medio pero así quedarán más jugosos sin añadir aceite.
2. Mientras vamos a preparar la salsa: cortamos la pera en láminas y las doramos en una sartén engrasada con aceite de oliva un par de minutos, sacamos y reservamos.
3. Seguidamente troceamos la cebolla y en la misma sartén engrasada la pochamos a fuego medio, cuando la cebolla esté doradita añadimos la pera reservada, pimienta, el queso de untar light y la leche evaporada. Mezclamos a fuego medio-bajo durante un par de minutos para que se integren todos los sabores.
4. Con ayuda de una batidora trituramos la salsa.
5. Finalmente servimos los muslos de pollo con la salsa por encima y a degustar este rico y rápido plato.