



Pollo con salsa chipotle y verduras

acompañado de ensalada de rúcula y nueces

<650 calorías

Fácil y rápido

Picante

• Cocíname primero • Solo con una sartén

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

12



Pechuga de pollo



Pasta chipotle



Rúcula



Nueces peladas



Queso crema



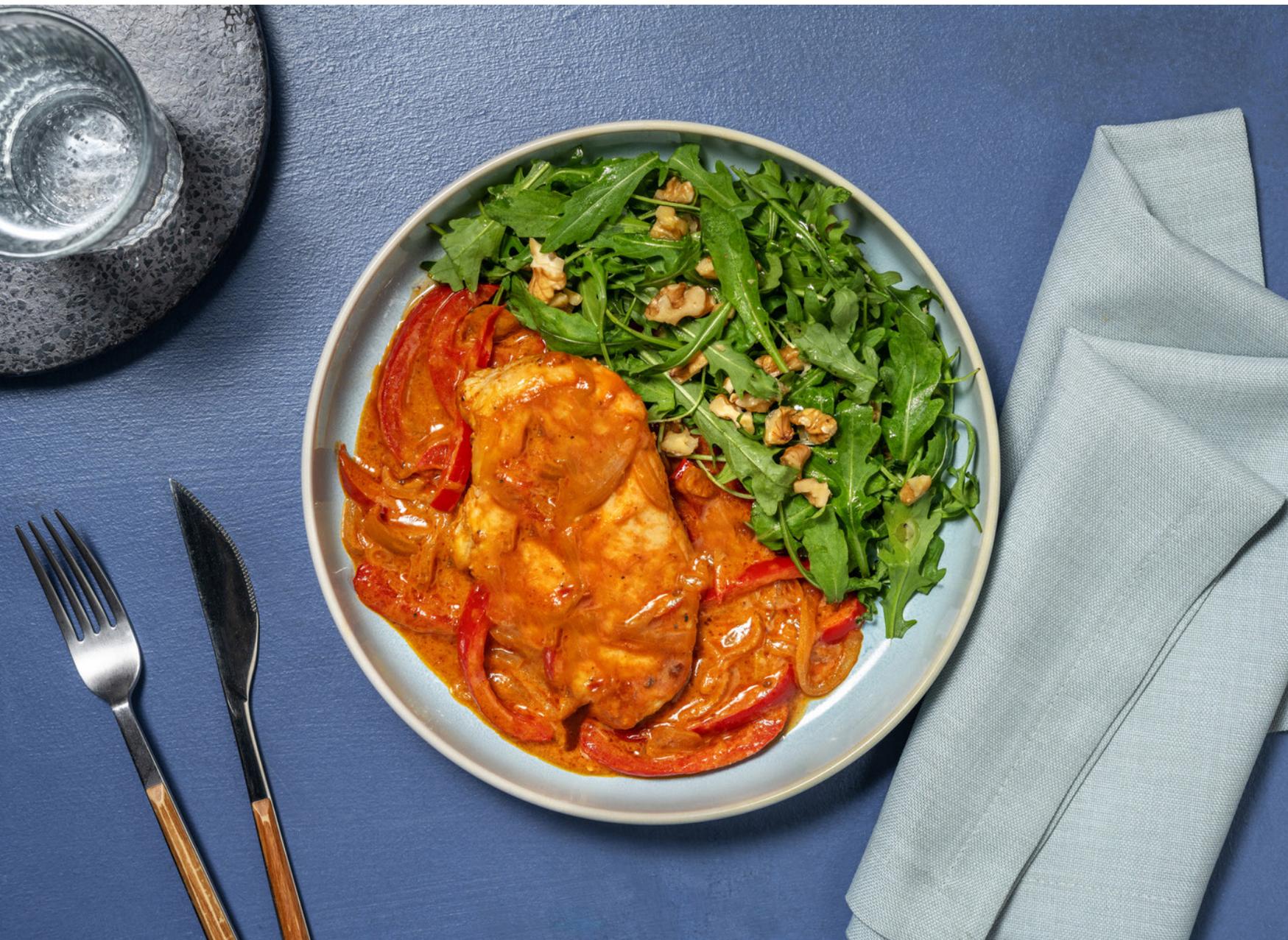
Cebolla



Pimiento



Caldo de pollo



De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, vinagre de vino tinto, ajo, agua, harina.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Sartén mediana, plato, ensaladera, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Pasta chipotle 11) 13) 14)	½ sobre	1 sobre
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Nueces peladas 2)	20 gramos	40 gramos
Queso crema* 7)	1 paquete	2 paquetes
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Vinagre de vino tinto	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	200 ml	400 ml
Harina	10 gramos	20 gramos

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	345 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1858/ 444	539/ 129
Grasas (g)	10,4	3,0
de las cuales saturadas (g)	2,7	0,8
Carbohidratos (g)	15,9	4,6
de los cuales azúcares (g)	9,0	2,6
Proteínas (g)	31,5	9,1
Sal (g)	1,5	0,4

Alérgenos

2) Frutos secos **7)** Leche **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



1



Cocina el pollo y prepara las verduras

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimenta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que esté bien cocinado en el interior. Reserva en un plato. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta el **pimiento** en tiras de 1 cm de grosor. Pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finitas.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

3



Prepara la vinagreta y la ensalada

Con la base de un cazo, aplasta las **nueces** en su propia bolsa para picarlas. En una ensaladera, mezcla el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes) con un chorrito de **aceite**. Agrega las **nueces** picadas y la **rúcula**, **salpimenta** y mezcla bien.

2



Prepara la salsa

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Añade la **cebolla** y el **pimiento** y cocina 6-7 min. Agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1 min. Agrega la mitad de la **salsa chipotle** (doble para 4p), el **caldo de pollo** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y deja que hierva a fuego alto 3-4 min. Incorpora el **queso crema** a la sartén y mezcla bien. Agrega el **pollo** y cocina 1 min más.

4



Emplata y disfruta

Sirve las **verduras** en la base de los platos y coloca encima la **pechuga de pollo** en **salsa chipotle**. Cubre con la **salsa** restante. Sirve la **ensalada** de **rúcula** y **nueces** a un lado del plato como acompañamiento.

¡Que aproveche!