

Pechugas estofadas

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 30 '
- 4
- 
- 
- 



Comentario nutricional

Si come fuera de casa y está siguiendo una dieta para bajar de peso, ésta puede ser una receta perfecta para llevarse en tapper, pero reduciendo la cantidad de aceite.

Modo express

1. Lave las pechugas, séquelas y salpimiéntelas. Pele la cebolla y el ajo, y córtelos en gajos finos. Raspe las zanahorias y córtelas en rodajas.
2. Programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 10 minutos, vierta el aceite en la cubeta de la Chef Plus Induction y saltee la cebolla y la zanahoria durante 5 minutos.
3. Introduzca el pollo y deje que tome color hasta que finalice el programa. Incorpore entonces el vino blanco y remueva.

4. Añada el resto de ingredientes, cierre la tapa y programe el menú Horno a 180º durante 20 minutos.
5. Sirva las pechugas estofadas con la salsa por encima.
- 6.
7. Aquí tienes el vídeo de la receta: