

En casa comemos mucho pollo, intentamos evitar el exceso de carne roja, aunque os confesare que esta última, me encanta.

Y veces nos aburrimos de los ingredientes habituales porque los cocinamos de la misma manera y eso es lo que intento cambiar.

Este mes en la [Degustabox](#) de Marzo me venia una bebida vegetal que tenia claro usar para un smoothie, y lo haré.

Pero... llevaba tiempo queriendo hacer este plato, hacer algo diferente con el pollo y a la vez sano y delicioso. Algo para el día a día.

Así que, esta [bebida vegetal de Borges](#) ha sido lo que me hizo enseñaros este plato que la verdad es que me ha encantado y que por eso os traigo hoy.



Ingredientes

Para una persona

120 gr de pechuga de pollo, sin piel ni hueso, cortada en cubos

100 ml de [bebida vegetal de arroz y avellanas de Borges](#)

50 ml de caldo de pollo desgrasado

3 champiñones

1 cucharada de harina de trigo

1 cucharada de mantequilla de cacahuete (100% cacahuete)

Jengibre, al gusto

Preparación

Ponemos una sartén a fuego medio con aceite. Hacemos en ella, el pollo y los champiñones laminados.

Mientras, en un cazo, a fuego medio, calentamos la leche, el caldo de pollo, la mantequilla de cacahuete, el jengibre y la harina. Removemos constantemente, hasta que espese.

Ponemos el pollo junto con los champiñones en un plato. Echamos encima la salsa.



Notas

Podemos usar harina de avena en vez de harina de trigo para que sea más sano.

Un acompañamiento perfecto para este plato es el arroz integral. O si sois más de patatas, hacerlas en el horno o en una freidora sin aceite. Así no hay remordimientos.

Por ultimo os recuerdo que si queréis suscribiros a [Degustabox](#) y que la primera cajita os cueste 7.99€ en vez de 14.99€ podéis hacerlo usando el código: FABRICADEANTOJOS (NO TIENE PERMANENCIA)

Recetas relacionadas