



POLLO EN SALSA DE FLOR DE CALABAZA

Ingredientes:

• Sal y pimienta al gusto • 4 medias pechugas de pollo • 2 cucharadas de aceite Salsa: • ½ cebolla picada • 1 diente de ajo picado • 2 manojos de flor de calabaza, limpias y troceadas • 1 ½ tazas de crema • ¼ de taza de leche • 1 cucharada de consomé de pollo en polvo

Procedimiento:

1. Salpimenta las pechugas de pollo, en una sartén caliente el aceite, fríe las pechugas por ambos lados hasta que estén ligeramente doradas y bien cocidas reserva. 2. En la misma sartén donde freíste el pollo, funde la mantequilla, sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén ligeramente dorados, agrega la flor de calabaza. Añade la crema, la leche, el consomé de pollo y mezcla perfectamente, cocina hasta que suelte el hervor y espese ligeramente. 3. Sirve y ofrece las pechugas de pollo bañadas con la salsa.

Tiempo de preparación:	25 minutos
Grado de dificultad:	Fácil
Porciones:	4