



POLLO AGRIDULCE

receta natybalancecr. Almuerzos y cenas. libre de gluten

 30 minutos

 30 minutos

 5 porciones

INGREDIENTES

- 600 gramos de pechuga de pollo sin piel
- 1 cucharadita de paprika [2 g] + Sal y Pimienta al gusto
- 1 cucharada de especias, curry thai en polvo [6 g]
- 3 cucharaditas de mostaza dijón [15 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 2 cucharadas de postre de miel [16 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bowl, agregar la pechuga picada en cubos al tamaño preferido, se recomiendan aproximadamente de 3 x 3 cm.
- 2º Mezclar el ajo picado, polvo de curry thai, la mostaza dijón, la miel de abeja, la paprika, sal y pimienta. Agregar a la pechuga de pollo hasta formar una capa uniforme para recubrir los cubitos.
- 3º En una sartén con poco aceite en spray, agregar los cubos de pechuga de pollo y calentar a fuego medio - alto por 10 minutos, hasta que quede crocante y dorado.
- 4º IMPORTANTE: LAS PORCIONES INDICADAS EN LA PARTE SUPERIOR HACEN 5 RACIONES DE LA RECETA.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [129 g]	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	158 kcal	8 %
GRASA	2 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	54 mg	70 mg	23 %
SODIO	95 mg	123 mg	5 %
H. CARBONO	3 g	4 g	1 %
AZÚCARES	2 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	22 g	29 g	—