



POLLO TERIYAKI

 5 minutos 30 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 120 gramos de sake
- 120 gramos de mirin
- 120 gramos de salsa de soya Kikkoman® reducida en sodio
- 100 gramos de agua
- 5 Cucharaditas de endulzante sin calorías (10 g)
- 400 gramos de pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharadita de ajonjolí (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [145 g]	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	146 kcal	7 %
GRASA	1 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	27 mg	39 mg	13 %
SODIO	578 mg	840 mg	35 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	–	–	–
PROTEÍNA	12 g	18 g	–