



POLLO EN COSTRA DE PISTACHO CON SALSA DE MIEL Y MOSTAZA

 30 minutos 40 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 80 gramos de pistache
- 1 cucharadita de romero deshidratado [2 g]
- 2 cucharaditas de ralladura de limón [4 g]
- 100 gramos de pan molido
- 4 cucharaditas de miel [28 g]
- 6 cucharaditas de mostaza dijón [30 g]
- 2 piezas de huevo entero fresco [100 g]
- 500 gramos de pechuga de pollo sin piel cruda
- 3 cucharadas de harina de trigo integral [23 g]
- 40 gramos de cebolla blanca rebanada
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 6 cucharaditas de aceite de olivo [30 g]
- 300 gramos de brócoli crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [307 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 173 kcal | 532 kcal | 27 % |
| GRASA | 8 g | 24 g | 37 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 11 % |
| COLESTEROL | 54 mg | 165 mg | 55 % |
| SODIO | 162 mg | 497 mg | 21 % |
| H. CARBONO | 12 g | 38 g | 13 % |
| AZÚCARES | 2 g | 6 g | - |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 4 g | 14 % |
| PROTEÍNA | 14 g | 43 g | - |