



POLLO A LA NARANJA ESTILO ORIENTAL (SOLO SALSA)

 6 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g] o 1 cucharadita de aceite de cártamo [5 g] o 1 cucharadita de aceite de ajonjolí [5 g]
- 1/2 cucharadita de jengibre molido [1 g]
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 5 gramos de pimienta molido
- 65 gramos de miel
- 60 gramos de vinagre
- 250 gramos de jugo de naranja natural
- 5 cucharaditas de ralladura de naranja [10 g]
- 60 gramos de salsa de soya Kikkoman® reducida en sodio
- 3 cucharadas de fécula de maíz [24 g]
- 2 cucharaditas de aceite de ajonjolí [10 g]
- 15 cucharadas de ajonjolí tostado [39 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [89 g]	% DDR
ENERGÍA	157 kcal	139 kcal	7 %
GRASA	6 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	562 mg	499 mg	21 %
H. CARBONO	23 g	21 g	7 %
AZÚCARES	14 g	12 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	-