

**POLLO/PAVO MARINADO ESTILO "MEXICANO"**

Pechuga de pollo o pavo marinada al estilo "mexicano" ideal para acompañar con verduras y/o una fuente de carbohidratos.

 5 minutos 15 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 130 gramos de pechuga de pollo entera Mercadona o 130 gramos de pavo, pechuga, sin piel, cruda
- 1 cucharada sopera de pimentón, en polvo (7 g)
- 1/2 cucharada sopera de comino (3 g)
- 1 cucharada sopera de ajo, en polvo (7 g)
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo (3 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 gramo de pimienta, negra
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la pechuga de pollo o pavo en trozos cuadrados.
- 2º Una vez esté cortada marinarla con todas las especias y el aceite y mezclar bien para que se impregne de manera equitativa en todas las piezas.
- 3º Finalmente cocinar en una sartén a fuego medio-alto, en la freidora de aire o en el horno.
- 4º Y listo! Ahora toca disfrutarlo con los acompañamientos que más te gusten.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (165 g)	% DDR
ENERGÍA	181 kcal	298 kcal	15 %
PROTEÍNA	19 g	32 g	64 %
H. CARBONO	8 g	14 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	8 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	17 %
SODIO	768 mg	1267 mg	53 %