



PECHUGA DE POLLO/PAVO ESTILO "CAPRESSE"

 5 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de pechuga de pollo entera Mercadona o 150 gramos de pavo, pechuga, sin piel, cruda
- 1 cucharada sopera de orégano, seco
- 1 cucharada sopera de albahaca seca
- 1 cucharada de postre de ajo, en polvo [3 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 1 gramo de pimienta, negra
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1 unidad mediana de tomate [140 g]
- 1/2 unidad comercial de queso mozzarella [63 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer unos cortes horizontales y superficiales a la pechuga.
- 2º Mezclar en un bol todas las especias con el aceite.
- 3º "Pintar" la pechuga con la mezcla de especias y aceite por ambos lados hasta que quede bien impregnada.
- 4º Cortar el tomate y la media Mozzarella en rodajas.
- 5º Añadir una rodaja de tomate y de Mozzarella a cada corte realizado previamente en la pechuga,
- 6º Cocinar en el horno unos 20-25 minutos a 180º o en la freidora de aire unos 15 minutos.
- 7º Y listo! A disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [365 g]	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	403 kcal	20 %
PROTEÍNA	13 g	48 g	96 %
H. CARBONO	3 g	12 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	5 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	35 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	419 mg	1530 mg	64 %