Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

PECHUGAS DE POLLO CON MOSTAZA EN GRANO

1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 cucharada de postre de mostaza (13 g)
- 2 cucharadas de queso batido o yogur natural
- 1 gramo de pimienta, seca, molida
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- Ensalada de espinaca baby

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En un recipiente mezcla el queso batido con la mostaza y una pizca de pimienta y reserva. En una sartén caliente con aceite has tus pechugas de pollo a la plancha. Sirve tu plato con el pollo y la salsa por encima acompañado de una ensalada de espinacas baby

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (244 g)	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	245 kcal	12 %
PROTEÍNA	15 g	37 g	75 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	2 %
GRASA	4 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
SODIO	172 mg	418 mg	17 %