



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 % |