







10 minutos30 minutos1 porción

## **INGREDIENTES**

- Jengibre molido
- Pimentón
- 1/4 taza de jugo de limón (60 g)
- 1/2 taza de caldo de pollo desgrasado (120 g)

- 1/2 cucharada de fécula de maíz (4 g)
- Sal
- Pimienta
- 120 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir en un recipiente el jugo/zumo de limón, el jengibre, el pimentón, la pizca de sal, pimienta y medio vaso del caldo de pollo. Agregar las pechugas a esta marinada y dejar reposar por una hora.
- 2º Calentar en una cacerola a fuego mediano el resto del caldo. Incorporar el pollo con su marinada, bajar el fuego a mínimo y cocinar cuarenta minutos.
- 3º Retirar las pechugas y añadir la cucharadita de fécula de maíz para espesar la salsa. Cocinar tres minutos más y servir las pechugas con su salsa de jengibre.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (316 g)	% DDR
ENERGÍA	58 kcal	183 kcal	9 %
PROTEÍNA	8 g	27 g	53 %
H. CARBONO	4 g	12 g	4 %
AZÚCARES	0 g	1 g	2 %
GRASA	1 g	5 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1%
SODIO	759 mg	2399 mg	100 %