



BAGUETTE DE POLLO A LA PARRILLA

Recetas nutritivas en pocos pasos.....

 20 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 pieza de pan baguette (96 g)
- 1 porción de milanesa de pollo (30 g)
- 1 cucharadita de salsa de soya (5 g)
- 1 cucharada de salsa inglesa (16 g)
- 1 cucharadita de ajo en polvo (4 g)
- 1/2 taza de frijoles refritos (110 g)
- 1/2 taza de germen de alfalfa cruda (17 g)
- 1 cucharadita de aceite de canola (5 g)
- 1 cucharadita de cebolla en polvo (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un recipiente revuelve las salsas con el ajo y la cebolla en polvo, añade las milanesas y refrigera 20 minutos.
- 2º Escurre las milanesas y ásalas en una parrilla untada con poco aceite, hasta que estén cocidas y doradas por los dos lados.
- 3º Corta la baguette en 2 partes, córtalas a la mitad, a lo largo, retira el migajón.
- 4º Unta los frijoles en las bases, acomoda las milanesas y reparte el germinado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (285 g)	% DDR
ENERGÍA	198 kcal	563 kcal	28 %
GRASA	7 g	19 g	30 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	6 mg	17 mg	6 %
SODIO	368 mg	1049 mg	44 %
H. CARBONO	28 g	80 g	27 %
AZÚCARES	1 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	9 g	27 g	—