



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 283 Kcal |
| Proteínas: | 15.0 g |
| Grasa Total: | 11.0 g |
| Colesterol: | 29.0 mg |
| H. de Carbono: | 31.0 g |
| Fibra Dietética: | 3.00 g |
| Sodio: | 615 mg |

SÁNDWICH DE POLLO CON PIMENTONES EN PAN PITA Y SALSA DE SOYA

Ingredientes

Sándwich de pollo
 5 Pan pita Integral
 1 Pechuga de pollo (2 supremas)
 3 Cucharadas de mostaza
 2 Cucharadas de miel
 Romero fresco
 2 Pimentones rojos asados cortados en tiritas
 Sal y pimienta a gusto
 Hojas de rúculas limpias

Salsa de soya

5 Cucharadas de mayonesa
 3 Cucharadas de salsa de soya
 2 Cucharadas de sésamo tostado
 Pimienta a gusto

Preparación

1.- En un bowl pequeño mezcla la miel y la mostaza, reposa durante 20 minutos las pechugas de pollo en esta mezcla. Luego, condimenta con romero fresco, sal y pimienta. Calienta una sartén con un toque de aceite de oliva y cocina el pollo durante 8 a 10 minutos a fuego bajo y tapado hasta cocerlas completamente. Retíralas y enfríalas.

2.- Mientras, junta la mayonesa con la salsa de soya y sésamo tostado, mezcla bien y vierte la preparación a un pocillo.

3.- Corta las pechugas de pollo en láminas y el pan pita por la mitad, rellena el pan con el pollo cortado y acomoda las hojas de rúcula y los pimentones asados cortados en juliana, cubre con la otra mitad de pan y sirve acompañado con la salsa preparada en el paso dos.