



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.