



Pechuga de pollo en mostaza y miel

Ingredientes

- 5 Bistec de pechugas de pollo (800 g)
- 1 cda de aceite de oliva 16 ml
- 1 Cucharadas de mostaza 30 gr
- 1 Cucharada de miel 20 gr
- 1 Cucharada de caldo liquido tu toque maggi de pollo 16 ml
- 1 Cucharada de vinagre 16 ml
- ¼ taza de agua caliente 50 ml
- Un toque de aceite de sésamo 5 ml.
- Sésamo tostado

Preparación

- 1.- Sellar las supremas de pollo en aceite de oliva.
- 2.- Juntar todos los ingredientes líquidos y verter a la sartén, reducir por 3 a 5 min. Removiendo de vez en cuando.
- 3.- Finalizar con un toque de sésamo tostado y servir con hojas para decorar.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
20 Minutos

Información Nutricional

Energía:	614 Kcal
Proteínas:	35.6 g
Grasa Total:	28.6 g
Colesterol:	0 mg
H. de Carbono:	4.8 g
Fibra Dietética:	0.1 g
Sodio:	393 mg