

ALITAS AGRIDULCE AL CALDO DE COSTILLA



Ingredientes

- 12 Tutitos de alitas de pollo 800 g
- 2 Cucharadas de ketchup
- 2 Cucharadas de miel líquida
- 1 Tableta de CALDO DE COSTILLA MAGGI
- 1 Cucharadita de romero o tomillo cortado finamente
- 1 Cucharada de aceite de oliva

Preparación

1.- Con la ayuda de un cuchillo pequeño, limpia la carne del hueso, para esto toma la alita con seguridad y empuja su carne hacia abajo, formando una bola, sin romperla

2.- Aparte, en un bowl pequeño disuelve el CALDO DE COSTILLA MAGGI en el aceite de oliva, agrega el ketchup y la miel, espolvorea el romero o tomillo y revuelve para homogenizar.

3.- Embetuna una a una las alitas de pollo en la salsa recién preparada y déjalas en una budinera para horno. Lleva a horno caliente durante 25 min. aprox. o hasta que estén bien cocidas y doradas, una vez listas, sírvelas de inmediato.



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
45 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 145 Kcal |
| Proteínas: | 17.9 g |
| Grasa Total: | 5.0 g |
| Colesterol: | 53 mg |
| H. de Carbono: | 6.1 g |
| Fibra Dietética: | 0,1 g |
| Sodio: | 496 mg |