Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Pollo con almendras

3 raciones 704 kcal

Ingredientes

3 contramuslos de pollo	**4** zanahorias	**1** cebolla morada
1 pimiento rojo	**2** pimientos verdes	**100gr** de almendras tostadas o fritas
4 cucharadas soperas de salsa de soja	**150ml** de caldo de pollo	**1 cucharada** sopera de miel
1 cucharada sopera de vinagre de arroz (también se puede usar vinagre de manzana)	**1 cucharada** sopera de fécula de maíz (maizena) diluida en 100ml de agua fría	

ADOBO DEL POLLO

1 cucharada sopera de salsa de soja	**3 dientes** de ajo rallados	**2cm** de jengibre rallado
Sal y pimienta negra al gusto	**20ml** de aceite de oliva virgen extra	

Elaboración

1. Tostamos las almendras con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.
2. Cortamos los contramuslos de pollo, ponemos sal, pimienta molida, jengibre rallado, ajos rallados, un buen chorrito de aceite de oliva virgen extra, salsa de soja, removemos y dejamos reposar en el frigorífico 1-2 horas.
3. Doramos el pollo en una sartén, retiramos y reservamos.
4. En la misma sartén ponemos cebolla morada, pimiento verde y rojo, zanahorias y salteamos 10-15 min.
5. Añadimos el pollo, la miel, almendras, removemos y agregamos el caldo de pollo, salsa de soja, vinagre, la maicena diluida en agua, cocinamos unos minutos más para que espese la salsa y listo para disfrutar.

RECOMENDACIONES

Se puede usar vinagre de manzana en lugar de vinagre de arroz.

POR RACIÓN	37 g Proteínas	46 g Grasas	42 g Hidratos	10 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya